زانستی سەردەم

ژمارە 37 ساڵی 10 شوباتی 2009 ڕێبەندان 2709

Issue NO. (37) February 2009

سەرنوسەر:

ئەکرەم قەرەداخی

سکرتێری نوسین:

سۆزان جەمال

سەرنوسەر:
ئەکرەم قەرەداخی

سکرتێری نوسین:
سۆزان جەماڵ

ڕێکخستنی بابەتەکان پێوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە پەیوەندیەکان لەرێگای سەرنوسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم
ت: سەرنووسەر 07480136653
m. 07701363669
مۆنتاژ: ئەسرین ئەسکەندەری
تایپ: بەناز محەمەد توفیق
هەڵەچنی چاپ: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

بۆپەیوەندی کردن لەدەرەوەی وڵاتەوە:
E-mail: qaradaghiam@yahoo.com
www.sardam.enf
www.sardam.net
www.sardam.org

نرخ: 3500 دینار

نۆژداری Medicine

دەروونزانی Psychology

سێکسزانی Sexology

منداڵ و پەروەردە Child and education

خواردن Nutrition

پرسیارو وەڵام لەسەر سێكس

كەسێتی دروست

خەمۆكی

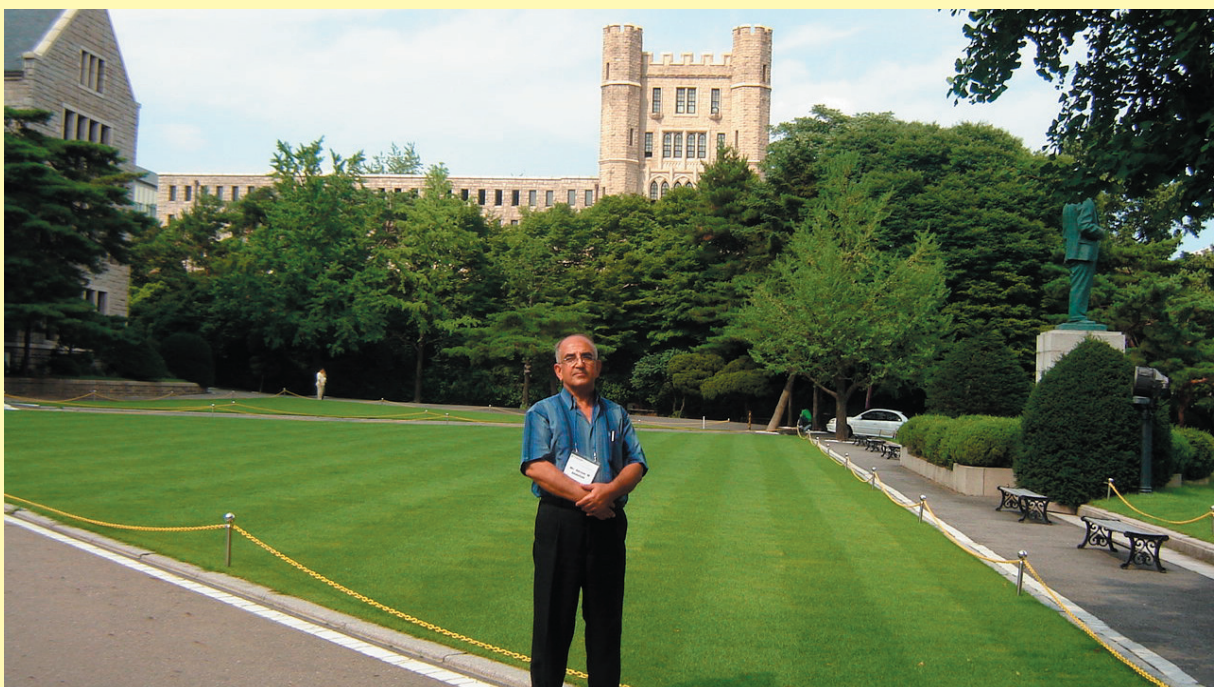
هەتا ماوم هەرگیز دیمەنی ئەو کورە گەنجەم بیر ناچێتەوە کە ساڵی پار لەگەشتێکدا بۆ سیئۆلی پایتەختی کۆریای باشور دیم. لەکاتێکدا کە ئێمە سەردانی یەکێك لەپەرستگا کۆنەکانی بوزامان دەکردو حەوشەیەکی زۆر فراوانی هەبوو، هەمووی بەخشتی سیرامیك فەرشکرابوو، پاکێتیو جوانی ئەو حەوشەیە وەك پاکێتیو جوانی هەموو شەقامو سوچو گۆشەیەکی ولاتەکە وابوو. لەکاتێکدا وا پۆرەی ئەو خەڵکە کە بۆ سەیری ئەو پەرستگا کۆنە دەڕۆیشتن لەپڕ ئەو کورە گەنجە کۆرییە کە وەك ئێمە بۆ بینین هاتبوو، لەپڕ لەپێشمانەوە نوشتایەوەو بەچیچکانەوە دانیشتو دەسرەکەی دەرهێناو دەستی کرد بەسڕینی یەکێك لەخشتەکانی حەوشەکە، کە لێی نزیك بووینەوە دێمان بنێشتی منداڵێك کەمێکی بەخشتەکەوە نوساوە، ئەو کورە کۆریە جوانە بەدەسرەکەی دەستی کرد بەلێکردنەوەو سڕینی تا بەتەواوی لێی نەکردەوەو ئاسەواری پێوە دیار نەهێشت وازی نەهێنا، ئەوسا لەگەڵ خەڵکەکەدا کەوتەوە رۆیشتن.

بەراستی ئەمە زۆر سەرنجی راکێشام. ئەم هەستی ئینتیمایەو ئەم پابەندبوونە بەخۆشەویستی ولاتەوە، بەخۆشەویستیو پاراستنی جوانی نیشتمانەوە چۆن دروست بووە، کەی ئەم هەستە لەناو ناخو دڵی رۆڵانی ئەم نەتەوەیەی ئێمەدا دروست دەبێت؟!

چۆن وایان لێ دێت، شەقامو کۆچەو کۆڵانو هەموو شوێنەکانی ئەم ولاتە دەبێتە بەشێك لەچاوو دڵو هەناو رۆحیان. ئیتر بەس دارو درەختی سەرشەقامی شارەکانمان بشکێننەوەو پەنجەرەو دەرگای قوتابخانەکانو شوێنەگشتییەکان بشکێنن. وایەرو کەیبلی کارەباکان لەبنو بێخدا هەڵکەننو لەبریتی خۆشەویستی، دڵڕەقانەو دوژمنانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن.

تۆ بڵێی کاتی ئەوە نەهاتبێت بەسەرانسەری پەروەردەماندا هەر لەقۆناغی باخچەی ساوایانەوە تا دوا قۆناغی خوێندن، بچینەوە. ئەوەندەی بایەخ بەلەبەرکردنی کوێرانەی بابەتەکان دەدەین کەمێك ئاوڕ لەپێگەیاندنی نەوەیەکی نوێ بدەینەوە، کە پابەندبوونی بەخۆشەویستی خاكو خۆڵی ولاتەوە ببێتە بەشێکی دانەبڕاو لەکەسێتیو ناسنامەی ژیانی...

تۆ بڵێی بەچاوی خۆمان ئێمەش ئەو رۆژە ببینین؟.

سەرنووسەر

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمار

Diseases of the Nervous system

سەریەشە

(٢-١)

دکتۆر بنار سەردار

سەرئێشە و جۆرەکانی و چارەسەری:

سەرئێشە یەکێکە لەو کێشە باوانەی کە زۆر لە کەسان پێوەی دەناڵێنن و بەپێی سەرژمێرییەکان حەوتەم هۆی سەردانی نەخۆشە بۆ لای پزیشك. سەرئێشە جۆر و هۆکاری زۆرەو نزیکەی 60 جۆری هەیە و بەپێی هۆکارەکانی هەریەکەو چارەسەری خۆیان دەبێت.

بۆچی سەرئێشە دروست دەبێت؟

کاسەی سەری مرۆڤ بۆشاییەکی داخراوەو لە چەند پێکهاتەیەك پێکهاتووە و هەریەکەو کاری خۆیان هەیە و لە 3 ژووری پێشەوەو ناوەراست و دواوە جێگای خۆیان کردۆتەوە. کە ئەمانەن:

- دەماخ: بە هەموو بەشەکانی (مێشك، مێشکۆلە،لاکێشە مۆخ، پالامەس و هایپۆپالامەس)

- بۆرییە خوێنبەرەکان:

کە لە سورێکی داخراودا (سوری ویلس circle of Willis) خۆراك بە دەماخ دەدەن

- گیرفانە خوێنهێنەرەکان (venous sinuses):

کە چەند چاڵێکن و خوێنیان تێداکۆدەبێتەوەو وەك خوێنهێنەر کار دەکەن.

- پەردەکانی دەماخ (meninges): کە لە دایکە دڵرەقە (Dura matter) و جاڵجاڵۆکەیی (arachnoid) و دایکە میهرەبان (pia matter) پێکهاتووە و مێشك لە کاریگەریی دەرەوە دەپارێزن.

- شلەی مێشك و درکە مۆخ (cerebrospinal fluid):

کە لە چەند بۆشاییەکی ناو مێشکدا دروست دەکرێت و ئەمیش بە سوری خۆیدا لە مێشکدا بلاودەبێتەوە و دووایی لە ژێر پەردەی جاڵجاڵۆکەیی دەکرێتە گیرفانە خوێنهێنەرییەکانەوە

و دووای ئەوەش بۆ دەرەوەی مێشك. رۆژانە 480 ملی لێ دروست دەبێت و هەمان بری لێدەکرێتە دەرەوە.

جا لێرەوە چۆنیەتی دروستبوونی سەر ئێشە بە یەکێ لەم رێگایانە دەبێت:

1. لەبەر ئەوەی بۆشایی کاسەی سەر داخراوە، هەر گۆرانکارییەك لە بڕ و قەبارەی ئەو پێکهاتانە رووبدات (نم/فراوانبوونی خوێنبەر، زیاد دروست کردن یان کەم فرێدنە دەرەوەی شلەی مێشك و درکە مۆخ) دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پەستان و ئازار دروست دەکات.

2. ئەم ئەندامانەی ناو کاسەی سەر دوو جۆرن بە پێی هەستیارییان بۆ ئازار: هەندێکیان هەستیارن و هەندێك هەست بە ئازار ناکەن. هەستیارەکان بریتین لە: بەشی خوارەوەی دایکە دڵرەقە، گیرفانە خوێنهێنەرییەکان، خودی پێنجەم و نۆیەم و دەیەم کاسە دەمار، ماسولکەکانی دەوری سەر، هەروەها ددان و چاو و..... وەك بەشەکانی دەرەوەی. ئەندامە ناهەستیارەکان بریتین لە: ناواخنی شانەی دەماخ،زۆربەی بەشەکانی دایکە دڵرەقە و کاسە دەمارەکان جگە لە 5,9,10

جا هەر کاریگەرییەك بەر هەستیارەکان بکەوێت ئەوا دەبێتە هۆی سەرئێشە و بە پێچەوانەوە بۆ ناهەستیارەکان.

3. هەندێك جار نەخۆشییەکە لە بەشێکی دیکەدا روودەدات ئازارەکە بە بەشەکانی سەردا بلاو دەبێتەوە (radiating pain)، **بۆ نموونە**: ئەو ناوچانەی مێشك کە هەستەوەرەکانی لە رێگەی پێنجەم کاسە دەمارەوە دەبێت بریتین لە ژووری پێشەوەو ناوەراستی کاسەسەر، دەم و چاو، نیوەی پێشەوەی تەوقەسەر. جا گەر کاریگەرییەك لە ژووری پێشەوە یان ناوەراستدا هەبێت ئەوا ئازارەکە دەگاتە ناوچەکانی دیکەشەوە.

جا لەسەر بنەمای ئەمانە دەتوانین جۆرەکانی سەرئێشە بە چەند خاڵێك دیاری بکەین:

1. سەرئێشەی تیژ (Acute onset headache): لە چەند چرکەیەکەوە بۆ چەند کاژێرێك

- خوێنبەربوونی ژێر پەردەی جاڵجاڵۆکەیی subarachnoid) (hemorrhage

- سەکتەی دەماخ (stroke)
- هەوکردنی پەردەکانی دەماخ (meningitis)
- نەخۆشیەکانی چاو (هەوکردن، بەرزیی پەستانی چاو (glaucoma
- سەرئێشەی دووای کاری سێکسی (postcoital headache)
- بەرزیی پەستانی خوێن

2. سەرئێشەی نیمچە تیژ (Headache of subacute onset): لە چەند هەفتەیەکەوە بۆ چەند مانگێك

- هەوکردنی خوێنبەری سەر (temporal (giant cell) arteritis
- بارستەیەك لەناو کاسەی سەردا (وەرەم،دومەڵ،کۆبوونەوەی خوێن)
- ژانی پێنجە کاسەدەمار trigeminal neuralgia
- توش بوون بە ڤایرۆسی هێرپس post herpetic neuralgia
- بەرزیی پەستانی خوێن

تێبینی: خودی پەستانی خوێن بە تەنها سەرئێشە دروست ناکات ئەگەر کاریگەرییەکی لەناو مێشکدا پەیدا نەبێت Hypertensive) (encephalopathy

3. سەرئێشەی درێژخایەن (Chronic headache): چەندساڵێك

- مایگرین (شقیقە) migraine
- tension headache..........
- نەخۆشیی بربڕەکانی ناوچەی مل
- هەوکردنی گیرفانە هەواکانی دەوروبەری لووت sinusitis
- نەخۆشییەکانی ددان

چی دەکەیت کاتێك سەرئێشەت هەبێت؟

هەرچەندە زۆربەی کات سەرئێشە تەنها کێشەیەکەو ترسی نییە، لە هەمان کاتدا نیشانەی چەندین نەخۆشیی ترسناکەوپێویستە بە هەند وەربگیرێت بە تایبەتی کاتێك لەناکاو بێت و لە سەرەتاوە ئێشی زۆربێت بە پێچەوانەیبۆچوونی زۆرێك لە خەڵکی کە لە هەموو جۆرەکانیدا بە ئازارشکێنێك دەست پێدەکەن.

هەر مرۆڤێك سەرئێشەی هەبوو پێویستە ئەم زانیارییانە بزانین لەسەری:

- ماوەی دەست پێکردنی؟چەندەم جارە؟ هەموو رۆژەکە هەتە یان چەند کاتێکی جیاجیا؟

- لە شوێنێکی دیاریکراودایە(نەم/ شەقیقە)؟ یان لە هەموو سەرتدا؟ (نەم/ (tension headache

- لە سەرەتاوە بەهێزبووە(سەرئێشەی تیژ) یان وردە وردە زیادیکردووە؟ (نەم/لەکاتی بوونی وەرەمدا)

- ئایا تای لەگەڵدایە؟ (هەوکردن)

-خۆت هیچ نەخۆشییەکت هەیە؟ (نەم/پەستانی خوێن،دان ئێشە، پەستانی چاو (glaucoma

- هیچ دەرمانێکت خواردووە؟ (نەم/ Adalatبۆ پەستانی خوێن،nitrateبۆ نەخۆشیی دڵ، کافایین....)

- هیچ نشانەیەکی دیکەت لەگەڵدایە؟ (نەم/رشانەوە، کێش دابەزین،ترس لە رووناکی و دەنگ....)

پشکنینی سەر جێگا: پێوانی پلەی گەرمی (نەم/لە کاتی هەوکردندا بەرزدەبێتەوە) و پەستانی خوێن (نەم/ لە چەند حاڵەتێکی وەك وەرەم،بەرزی پەستانی خوێن، خورپەی مێشك....) و ژمارەی هەناسەدان لە خولەکێکدا (لە باری ئاساییدا 16-19 جارە لە خولەکێکدا)و ترپەی دڵ Pulse) rateلە باری ئاساییدا لە نێوان 60-100 ترپەیەلەخولەکێکدا).

هەروەها پشکنینی تەواوی کۆئەندامی دەمار کە گرنگترینیان لە سەرئێشەدا هەستکردنە بە پێکانی پەردەکان (meningeal irritation) کە بریتین لە: رەقبوونی مل، زەحمەت

راست کردنەوەی ئەژنۆ کاتێك رانی نوشتابێتەوە (kernig sign)و چەمانەوەی مل لەکاتی نوشتانەوەی راندا (Brudziniski sign)

پشکنینی تاقیگەیی:

وێنەگرتنی سەر بە ئامێری CT و MRI scan

هەروەها پشکنینی شلەی مێشك و درکەمۆخ بە دەرهێنانی لە رێگەی سێبەندەوە(Lumbar puncture) کاتێك شکی هەوکردن یان هەندێك نەخۆشی دی بکەین کە پێویست بە پشکنینی ئەم شلەیە بکات.

لەم بەشەدا باس لە چەند نەخۆشییەك دەکەین کە بە سەرئێشە دەست پێدەکەن یان سەرئێشە یەکێکە لە نیشانە سەرەکییەکانیان:

أ. سەر ئێشەی تیژ: ئەو سەرئێشەیەی لە سەرەتاوە بە بەهێزی دەست پێدەکات و چەند چرکەیەك بو چەند کاژێرێك دەخایەنێت و پێشتر لە نەخۆشەکەدا رووی نەداوە.

1. خوێنبەربوونی ژێر پەردەی جاڵجاڵۆکەیی Subarachnoid hemorrhage

پەردەی جاڵجاڵۆکەیی بەشی ناوەراستی پەردەکانی دەماخە و لەسەر دایکە میهرەبانە و بۆشایی نێوانیان ئێجگار کەمە و قابیلی کشان نییە و بۆری خوێنیان لە نێواندایە، کەواتە هەر ماددەیەك بکەوێتە نێوانیانەوە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستان و سەرئێشەیەکی ئێجگار زۆر. لەکاتی خوێنبەربوونیشدا خوێن دەچێتە نێوانیانەوە و هەروەها ئەم بۆرییە خوێنانەش هەستیارن بۆ ئازار. جا ئەم خوێنبەربوونەش چەند هۆیەکی هەیە کە گرنگترینیان لەخۆوە پچرانی خوێنبەرێکە کە لە زکماکەوە لە شوێنێکیدا فراوان دەبێت و دیواری تەنك دەبێتەوە (berry aneurysm) کە ئەمە 75٪ ی هۆکارەکانی پچرانێتی. و یاخود بۆرییە خوێنەکە بە نارێکی دروستدەبێت(A V malformation) و بەهۆی تەسکیی ناوچەکەوە پەستانی دەکەوێتە سەر و دەپچرێت.

بوونی فراوانیی زکماکی و دروستبوونی خوێنبەربوون، یاخود بە چەند هۆکارێك خوێنبەربوونەکە دروست دەبێت، وەك:بەرزبوونەوەی لەپری پەستانی خوێن (وەك لە نەخۆشیpheochromocytomaدا) خواردنی برێکی زۆری کافایین یان چەند دەرمانێکی بەرزکەرەوەی پەستانی خوێن، خورپەی مێشك، بارستەیەکی ناو کاسەی سەر، و یاخود لەکاتی پێکاندا trauma.

▪ چۆنییەتی بەردەوامبوونی ئەم حاڵەتە:

لەکاتی خوێن بەربوونەکەدا، خوێن بە هەموو بەشەکانی ژێر پەردەی جاڵجاڵۆکەییدا بڵاو دەبێتەوە جا لەبەر ئەوەی ئەم پەردەیەش هەموو رووپۆشی دەماخ و درکەمۆخی داپۆشیوە، رووبەرێکی گەورە داگیردەکرێت و پەستانی ناو کاسەی سەر (intracranial pressure-ICP) بەرز دەبێتەوە، بە جۆرێك دەگاتە رادەی ئەو پەستانەی پێویستە بۆ رۆیشتنی خوێن بۆ دەماخ (cerebral perfusion pressure-CPP) و خوێن بە برێکی کەمتر دەگات و دەبێتە هۆی باش کار نەکردنی مێشك، بۆیە دەبینین 50٪ ی نەخۆشەکان بە بێئاگایی دێن..بە پێی ئەم هاوکێشەیە: CPP=MAP-ICP (MAP=پەستانی خوێن لە لەشدا) لەش وەك وەڵامێکی فسیۆلۆژی پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە تا زاڵ بێت بەسەر پەستانی ناو کاسەی سەر دا و خوێن بگات بە مێشك و ئەمەش هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنە لەو کەسانەدا کە ئەم نەخۆشییەیان دەبێت، هەروەها بەرزبوونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی خوێنبەری ژێر هایلۆید (subhyaloid hemorrhage) کە لە

ڕێگەی ناوچاوبینەوە (fundoscope) دەبینرێت لە پشتی چاودا.

نیشانەکانی:

دیارترین نیشانەی ئەم نەخۆشییەبریتییە لە سەرئێشەیەکی ئێجگار بەهێزی لەپڕ لە هەموو بەشەکانی سەردا، "لە ژیانمدا سەرئێشەی وام بەخۆمەوە نەدیوە!" بەبێ ئەم سەرئێشەیە ناتوانین بڕیاری ئەم نەخۆشییە لەسەر کەس بدەین.

نیشانەکانی دیکەی:

نزیکبوونەوە لە بێهۆشی،ڕشانەوەکە لەهەموو حاڵەتەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی کاسەی سەردا ڕوودەدات، نیشانەکانی پێکانی پەردەکانی دەماغ (ڕەقبوونی مل،...)، ترس لە ڕووناکی(photophobia) و دەنگ(phonophobia)

هەرچەندە خوێنبەربوونەکە ماوەیەکی زۆر کەمە و دەوەستێت، توندیی سەرئێشەکە بۆ چەند ڕۆژێك بەردەوام دەبێت و پاشان دووای 10 ڕۆژ وردە وردە دەڕەوێتەوە، لە سەرەتاوە پەستانی خوێن وەك باسمان کرد بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز دەبێتەوە، هەروەها پلەی گەرمیش هەندێجار دەگاتە 39س.

بینینی خوێنبەربوونی ژێر هایلۆید (subhyloid hemorrhage) لەکاتی ناو چاوبینیدا (fundoscope)کە لە 20٪ی نەخۆشەکاندا ڕوودەدات زۆر ترین ئاسانکارە بۆ ناسینەوەی نەخۆشییەکە. هەروەها فرمانەکانی چاو تێکدەچێت لە حاڵەتی پێکانی کاسەدەمارەکانی 6،3،4،2، کە بە

شێوەی خێلی (squint)و تێکچوونی مەدای بینین(visual field defect) و چاوکزی دەردەکەون.

پشکنینی تاقیگەیی بۆگەیشتن بە ناسینەوەی نەخۆشییەکە:

لەکاتی بوونی ئەو نیشانانەی سەرەوەدا هەر کە شکی ئەم نەخۆشییە خەتەرناکە بکرێت، پێویستە زۆر بە پەلە دو پشکنینی بۆ بکرێت: CT scan, lumbar puncture

CT scan:

کە خوێنبەربوونەکەمان پیشاندەدات لەناوچەی ژێر پەردەی جاڵجاڵۆکەیی، ئەمە لە 90٪ی حاڵەتەکاندا هەیە، گەر نەدۆزرایەوە ئەوا دەچینە سەر وەرگرتنی شلەی مێشك و درکەمۆخ.

lumbar - puncture:

بریتییە لە وەرگرتنی شلەی مێشك و درکە مۆخ لە ڕێگەی کونکردنی پشت لە ناوچەی سێبەندەدا لە ئاستی بڕبڕەی سێهەم و چوارەم، لە حاڵەتی ئاساییدا ئەم شلەیە زۆر ڕوونە، بەڵام لەکاتی ئەم نەخۆشییەدا کە خوێن دەکەوێتە ناوی ڕەنگی خوێن دەگرێت لەگەڵ ئەم گۆڕانکارییانەی دیکەدا: بەرزبوونەوەی پەستانی ناوی، کەمبوونەوەی ڕێژەی گلوکۆز،بەرزبوونەوەی ژمارەی خڕۆکە

سپییەکان، بەڵام ناگاتە 1500 خڕۆکە. گەر دوواى 12 کاژێر وەرى بگرین دەبینین ڕەنگەکەی زەردباو دەبێت (xanthochromia) بە هۆی کاریگەریی ئەنزیمەکانی ناوی کە خڕۆکە سورەکان تێکدەشکێنن و ماددەی بیلیرۆبین دروست دەبێت کە ڕەنگی زەردباوە.

چۆن بزانین ئەو ڕەنگی خوێنەی شلەکە بەهۆی کونکردنی پشتەوە نەکەوتۆتە ناوی؟

- بە وەرگرتنی 3 سامپڵی یەك لەدووای یەك لە شلەکە: لە گەر خوێنەکە هی ناو شلەکە بێت ڕەنگەکەی ناگۆڕێت، بەڵام گەر خوێنەکە لە دەرەوە هاتبێت ڕەنگەکەی بەرەبەرە کاڵ دەبێتەوە.-

بوونی خڕۆکەی سپی بە ڕێژەیەکی زۆرتر لە ئاسایی:

پاش دڵنیابوون لە نەخۆشیەکە، دەچینە سەر پشکنینی ڕەنگداری خوێنبەرەکانی مێشك (cerebral angiography) بۆ بینینی شوێنی ناتەواوییەکە و چۆنییەتی چاککردنەوەی لە ڕێگەی خوێنبەری بڕبڕە وملەوە (carotid and vertebral artery)کە سەرچاوەی سوری ویلسن.

چۆن ئەم نەخۆشییە لە نەخۆشییەکانی هاوشێوەی جیا دەکەینەوە؟

چەند نەخۆشییەك هەن کە هاوشێوەی ئەم نەخۆشییەن لە نیشانەکاندا:

1. **هەوکردنی پەردەکانی دەماخ:** لە ڕێگەی چۆنییەتی شلەی مێشك و درکەمۆخەوە جیا دەکرێنەوە، دوواتر باس لە گۆڕانکارییەکانی ئەم شلەیە دەکەین لەم نەخۆشییەدا.

2. **خوێنبەربوونی ناواخنی مێشك:** هەرچەندە هەمان گۆڕانکاری لە شلەی مێشك و درکەمۆخدا دروست دەکات، بەڵام لە نیشانەکاندا دەبینین لایەکی لەش دەگرێتەوە یاخود سەرئێشەکەی لە شوێنێکی دیاریکراودا دەبێت بە پێچەوانەی خوێنبەربوونی ژێر پەردەی جاڵجاڵۆکەیی.

3. **سەرئێشەی دوواى سێکس** postcoital headache: هەندێ جار لەبەر بەرز بوونەوەیەکی لەپڕی پەستانی خوێن لەم کاتەدا ئازارێکی هاوشێوەی ئەم نەخۆشییە دروست دەبێت، هەرچەندە ئەنجامێکی خراپی نییە و کاریگەرییەکی ئەوتۆ دروست ناکات لەسەر مێشك لە پشکنینەکاندا پاك دەردەکەوێت، بەڵام پێویستە پشکنینیان هەر بۆ بکرێت دوواى سەئێشەکە و دڵنیا بین لێی کە خوێن بەربوونی ژێر پەردەی جاڵجاڵۆکەیی نییە.

.......(Complication)**ی ئەم نەخۆشییە:**

- **ئەگەری دیسان خوێنبەربوون:** گەر بەهۆی فراوانبوونی زکماکییەوە(berry aneurysm) بێت ئەوا ئەگەری 20٪ ی دیسان خوێنبەربوونی دەبێت لە ماوەی 10-14 ڕۆژی دیکەدا، بەڵام بە هۆکارەکانی دی ئەگەری دیسان خوێنبەربوون کەمە.
- **گەیشتنی خوێنبەربوونەکە بۆ ناواخنی مێشك:** لێرەدا گەر بەهۆی berry aneurysm بێت ئەگەری کەمتر دەبێت.
- **تەسك بوونەوەی خوێنبەرەکان بەهۆی خوێنبەربوونەکەوە:** کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی خوێن کەم بچێت بۆ ناواخنی مێشك کە لە 1/3 ی حاڵەتەکاندا ڕوودەدات، بەڵام لە 4 ڕۆژی یەکەمدا ڕوونادات و بە ڕێژەیەکی زۆر لە 10-14 ڕۆژیدا دەبێت و پاشان نامێنێت.
- زیادبوونی شلەی مێشك و درکە مۆخ و دروستبوونی .... hydrocephalus بەهۆی درەنگ فرێدانی شلەی مێشك و درکەمۆخ و گیرانی لە ناوچەی ژێر پەردەی جاڵجاڵۆکەییەوە.
- گەشکە

چارەسەری:

چارەسەر پێویستە بەرەورووی نەهێشتنی کێشەکانی دووای نەخۆشییەکە بێت:

1. هێور کردنەوە و پشووپێدانی
2. سەری نەخۆشەکە 15-20 پلە بەرز بێت.
3. پەستانی بەرزی خوێن چاربکرێت، بەڵام ئاگاداری نزمبوونەوەی پەستان و خوێن کەم ڕۆیشتن بۆ دەماخ بە.
4. بەکارهێنانی دەرمانی Nimodepine کە داخەری کەناڵە کالیسیۆمییەکانە یارمەتی نەهێشتی تەسکبوونەوەی بۆرییەکان لە سەرەتاوە دەدات.
5. دەرمانەکانی دژی خوێن مەیینی وەك Aspirin بوەستێنرێت.
6. شلەمەنی لە ڕێگەی خوێنەوە بەشێوەی نۆرمال سالاین (NaCl 0,9٪)کە سۆدیۆمی تێدایە.

بەڵام ئاگاداری شلەمەنیی زیاد بە (overhydration) بۆ دووركەوتنەوە لە لە حاڵەتی هەڵئاوسانی دەماخ (cerebral oedema)

7. لە زۆر نەخۆشدا كەمیی سۆدیۆم لەخوێندا بەهۆی زیادبەكارهێنانی سۆدیۆم لەلایەن مێشكەوە تێبینی دەكرێت، ئەم حاڵەتە بە پێدانی سالاینی قورس (NaCl ٪3) باشتر چار دەكرێت وەك لە كەمكردنەوەی پێدانی ئاو.

*گەر ئاسانكاری لە ئارادا هەبوو: نەشتەرگەریی بۆ ئەنجام بدرێت:

- **نەشتەرگەری بۆ پچڕانی فراوانبوونە زگماكییەكان** (berry aneurysms): بە برینی شوێنی فراوانبوونەكە یاخود تێخستنی coilبۆ ناو فراوانییەكە بۆ گیرسانەوەی خوێن. ئەم نەشتەرگەرییانە هەموو كاتێك ئەنجام نادرێت، بۆ نموونە گەر نەخۆشەكە بێئاگا بوو ئەوا پێویستە هۆشی بێتەوە ئینجا بڕیاری لەسەر بدرێت.
- **نەشتەرگەری بۆ ناتەواوییەكانی دی(هۆیەكانی دیكەی خوێنبەربوونەكە)**: بە دەرهێنانی خوێنبەرەكە هەمووی (en block resection) یان گیرانی لە ڕێگەی كاپیتەرێكەوە.

لەگەڵ هەموو ئەمانەدا ڕێژەی مردن بە نەخۆشییەكە زۆر بەرزە:

ئەوانەی بەهۆی فراوانییە زگماكییەكانەوە تووشی خوێنبەربوون دەبن:

20٪ پێش ئەوەی بگەنە نەخۆشخانە دەمرن.

25٪ بە نەخۆشییەكە دەمرن.

20٪ بەدووبارەخوێنبەربوونەوەی دەمرن گەر نەشتەرگەریی بۆ نەكرێت.

بەڵام بە هۆكارەكانی دیكەی خوێنبەربوونەكە ڕێژەی مردن دەگاتە 10٪.

2. هەوكردنی پەردەكانی دەماخ Meningitis:

ئەمەش یەكێكی دیكە لە نەخۆشییە باوە ترسناكەكان كە تووشی پەردەكانی دەماخ دەبێت، تیایداپەردەكانی دەماخ بە یەكێك لەو هۆكارانەی لای خوارەوە هەودەكات و دەئاوسێت دەبێتە هۆی كاریگەری بۆ سەر ناوچە هەستیارەكانی سەرئێشە و هەوكردنەكە دەگاتە شلەی مێشك و درکەمۆخ. هەوكردنی ئەم ئەندامانە دەورێكی باڵا لە دروست كردنی هەموو نیشانەكاندادەبینێت.

هۆیەكانی: باوترین هۆی هەوكردنی پەردەكان ڤایرۆسە، بەتایبەتی جۆری enterovirus كە پۆلەكانی echovirus, poliovirus, coxsakie virus دەگرێتەوە، بەڵام بەكتریا و بەشێوەیەكی كەمتر كەڕووەكانیش دەورێكی كاریگەریان لە توشبوون بەم نەخۆشییە هەیە، بەكتریا تێكدەرترین هۆكاریانە و پێویستیی بە چارەسەری زوو هەیە.

ئەمانە بەناوبانگترین هۆكاریانن:

1. **ڤایرۆس:**

enterovius,Hesrpes virus,mumps

2. **بەكتریا:**

Hemophilus influenza, Neisseria, Streptococcus, Mycobacteria, Listeria monocytogenes

3. كەڕووەكان:ئەمانە زیاتر لەو كەسانەدا دەبێت كە ئاستی بەرگریی لەشیان كەمە، وەك نەخۆشی ئایدز، ئەوانەی لەسەردەرمانەستیرۆیدییەكانن، نەخۆشیی شەكرە.

4. **هۆیەكانی دیكەی وەك:** هەستیاری بە دەرمان،نیشتنی خانەی شێرپەنجەیی لەسەر پەردەكان،نەخۆشییەڕۆماتیزمییەكان.

ئەو فاكتەرانەی كاردەمەنە سەر ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییە:

1. تەمەن:زۆربەی هەوكردنی ڤایرۆسی لە منداڵانی خوار تەمەنی 4 ساڵ دەبێت، لەگەڵ زیادبوونی تەمەن ئەگەری هەوكردنی بەكتریایی زیاتر دەبێت.

2. **شوێنی نیشتەجێ بوون:** بێگومان پاكوخاوێنی دەوری كاریگەری لە كەمكردنەوەی ئەگەری تووشبووندا هەیە. ئەوانەی لە سەربازگە و كەلاوە و قەرەباڵغییەكان ژیان بەسەر دەبەن زیاتر تووش دەبن.

3.**سك پڕی:** ئەگەری هەوكردن بە بەكتریای لیستریا Listera زیاتر دەكات و هەروەها دەتوانێت بۆ كۆرپەلەكەشی بگوێزێتەوە.

4. **ئاژەڵ بەخێوكردن لەماڵەوە:** ئەگەری توشبوونیان بە هەوكردن بە بەكتریای Liasteria و Brucella زیاتر دبێت.

5. **بەرگریی لەش:** هەندێك كەس بەرگریی لەشیان بەهۆی چەند هۆكارێكەوە دادەبەزێت وەك نەخۆشیی

ئایدز، ئەوانەی دەرمانە ستیرۆیدییەکان بەکار دێنن، شەکرە، دەرهێنانی سپڵ بە نەشتەرگەری و بەهۆیەوە زۆر تووشی هەوکردن دەبن کە یەکێك لەوانە ئەم نەخۆشییە.

6. **پێکان بە سەردا:** لەکاتی شکانی سەر یان بوونی برینێك لە سەردا ڕێگە زیاتر خۆش دەبێت بۆ چوونە ژوورەوەی ئەم زیندەوەرانە.

نیشانەکانی:

هەندێ جار نیشانەی کەمی لێدەردەکەوێت و لەگەڵ نەخۆشییەکی سادەی وەك ئینفلۆنزادا بۆمان جیا ناکرێتەوە، بە تایبەتی ئەگەر لە سەرەتادا یاخود بەهۆی ڤایرۆس بێت. هەندێکجاریش نیشانەکانی لێدەردەکەوێت، وەك:

1. سەرئێشەیەکی بەهێز هەر لە سەرەتاوە بە شێوەیەکی بەردەوام لە هەموو سەریدا.

2. تایەکی بەرز بە تایبەتی کاتێك بەهۆی بەکتریاوە بێت کە هەندێ جار دەگاتە 41 پلەی سەدی، هەندێکجار دەگاتە حاڵەتی وڕێنە کردن. (لە کۆرپەدا پلەی گەرمیی لەشی دادەبەزێت)

3. ڕشانەوە و هەستیاری بە ڕووناکی Photosensitivity

4. پەرکەم

5. نەمانی توانای خواردن و خواردنەوە، یان بە زەحمەت.

6. لە هەندێکی وەك ڤایرۆس و meningococcal دا نیشانە لەسەر پێستیان دەردەکەوێت کە ڕێگەیەکە بۆ ناسینەوەی نەخۆشییەکە.

ئەو نیشانانەی بەهۆیەوە هەستدەکەین نەخۆشەکە بەرەو خراپی دەڕوات: ئازار لە قاچدا، ساردبوونی دەست و پێ، زەردهەڵگەڕانی ڕوو.

هەر کاتێك یەکێك ئەو نیشانانەی هەبوو پێویستە بگەیەنرێتە نزیکترین بنکەی تەندروستی.

چۆن نەخۆشیەکە دەناسینەوە؟

هەر کەسێك بە سەرئێشە و تا و ڕشانەوە هات پێویستە شکی ئەم نەخۆشییەی لێ بکرێت، کەواتە پێویستە لەکاتی پشکنیندا نیشانەکانی پێکانی پەردەکانمان بیر نەچێت (ڕەقبوونی مل، زەحمەت ڕاستکردنەوەی ئەژنۆ لە کاتی نوشتانەوەی ڕاندا، چەماوەبوونی مل لە کاتی نوشتانەوەی ران).

پاشان پشکنینی تاقیگەیی کە گرنگترینیان پشکنینی شلەی مێشك و درکەمۆخەلە ڕێگەی lumbar puncture ەوە کە خاسیەتەکانی شلەکە لەم نەخۆشییەدا بەم جۆرەیە: ڕەنگێکی لێڵ، زیادبوونی بڕی پرۆتین (لە حاڵەتی ئاساییدا 40 مگم ە)، کەمبوونەوەی گلوکۆز (لە باری ئاساییدا 2/3 ی گلوکۆزە لە خوێندا) بەرزبوونەوەی پەستانی شلەکە، زیادبوونی ڕێژەی خرۆکە سپییەکان تیایدا.

تێبینی: لەکاتی هەوکردن بە ڤایرۆس پرۆتین و گلوکۆز بڕەکەیان ئاساییە و ناگۆڕێت.

چارەسەری: پێویستە چارەسەر لە نەخۆشخانە بکرێت.

1. دووابەدووای وەرگرتنی شلەی درکەمۆخ، بنێردرێت بۆ تاقیگە بۆ دۆزینەوەی ئەو زیندەوەرەی تووشی کردووە.

2. شلەمەنی لە ڕێگەی خوێنەوە (Intravenous fluid)، بەڵام پێویستە وریای زیادەڕەوی لە پێدانی شلە بین تا تووشی ئاوسانی مێشك (cerebral edema) نەبێت.

3. دەرمانی دژەژیانی (Antibiotics) لە ڕێگەی خوێنەوە بە زۆرترین بڕ، (پێویستە پێش هاتنەوەی ئەنجامی تاقیگەکە ئەم دەرمانانەی پێ بدەین).

4. دەرمانی دژەپەرکەم لەکاتی ڕوودانی پەرکەمدا.

5. **ستیرۆید:** لە سەرەتادا زۆر گرنگە پێش پێدانی ئەنتیبایۆتیك بە 15-20 خولەك بۆ وەستاندنی پرۆسەی هەوکردنەکە.

ئەم کارانە لەژێر چاودێرییەکی ورد و بەکارهێنانی خشتەی چاودێری (follow up chart) دەبێت.

خۆپاراستن:

1. پاك و خاوێنی

2. کوتانی (vaccine) دژی هەندێ بەکتریا:

■ Hemophilus influenza b لە تەمەنی 2 ساڵییەوە یاخود هەر تەمەنێك لەکاتێکدا ئەگەری تووشبوونیان زۆر بێت.

■ Pneumococcal conjugated vaccine

■ Pneumococcal polysaccharide vaccine

■ meningococcal polysaccharide vaccine.

زیکەی گوێ

Tinnitus

دکتۆر محەمەد جەزا نوری قەرەداخی

پسپۆڕی نەخۆشیەکانی گوێ و لووت و قورگ

زیکەی گوێ Tinnitus:

ئەم دیاردەیە ئەو دەنگەیە کە هەندێك مرۆڤ وا هەست دەکەن کە لەیەك یان هەردوو گوێ دەیبیستن. ئەمەش نیشانەی هەندێك نەخۆشیە نەوەك نەخۆشیەکە خۆی، لە راستیدا ئەو دەنگە بوونی نییە، تەنها نەخۆشەکە هەستی پێدەکات.

ئەم نەخۆشیە زۆر بڵاوە تەنانەت یەك کەس لەپێنج کەس لە کاتێکدا لە ژیانیاندا گرفتاری ئەم کێشەیە دەبن، هۆکاری ئەم نەخۆشیە زۆرە، زۆربەی هۆکارەکانی چارەسەری ئاساییان هەیە، بەڵام هەندێکجار هۆکاری ئەم نەخۆشیە نیشانەی هەندێك نەخۆشی دیکەیە کە لەوانەیە کوشندە بێت.

زیکەی – گوێ کە نەخۆش هەستی پێدەکات یان گوێی لێ دەبێت وەکو (زیکە، هاژە، چرکە، فیکە، ڤنگە، پرتە، دەنگی زەنگ یان ورە).

دەبیسترێت لە لایەن نەخۆشەوە ئەم دەنگانە زۆر جیاوازن لە دەنگی وەك (قسەکردن یان دەنگی مۆسیقا) کە لە لایەن ئەو نەخۆشانەوە دەبیسترێن کە نەخۆشی دەروونیان هەیە.

دەنگی زیکە لە لایەن نەخۆشەوە دەبیسترێت، بەڵام کەسی دیکە گوێی لێ نییە، بۆی هەیە بە یەك گوێ یان لە هەردوو گوێیەوە ببیستێت ئەو دەنگە لەوانەیە نزم بن، بەڵام بۆی هەیە دەنگەکان بەرز بێت بەجۆرێك نەخۆشەکە توانای بیستنی کەم بێتەوە.

ئەم دەنگانە لەوانەیە هەموو کات هەبن یان ناو بەناو و پچڕ پچڕ بن.

دوو جـــۆر دیـــــاردەی زیکە دەبیسترێت:

1. (Subjective Tinnitus)

ئەو جۆرەی تەنها نەخۆش خۆی هەستی پێدەکات (کە ئەم جۆرە زۆربەی زۆری کێشەکانی زیکە دەگرێتەوە) ئەم جۆرەش هۆکارەکەی نەخۆشییەکانی گوێیە وەك (بەشی گوێی دەرەوە، ناوەڕاست یان گوێی ناوەوە) یان ئەو دەمارانەی هەستی بیستن دەگەیەنن بە ناو مێشك یان ئەو سێنتەرانەی ناو مێشك کە بەرپرسن لە هەستی بیستن.

2. هەستی بیستن (Objective tinnitus) ئەو جۆرەیە کە پزیشکی تایبەت لەکاتی پشکنین بۆ نەخۆشەکە خۆشی گوێی لێدەبێت. ئەمەش زۆر دەگمەنە هۆکارەکەشی تەوژمی جوڵاندنی خوێن لەناو لولەی خوێن دایە یان کرژبوونی ماسولکەیی دەوروپشتی گوێ یان سەرو مل کە پرتەی کرژبوونی ماسولکەکە دەگاتە گوێ و پزیشك هەستی پێدەکات هۆکاری ئەم نەخۆشیە وەکو لەسەرەتادا ئاماژەمان پێدا (کە زیکەی گوێ) وەك خۆی نیشانەی نەخۆشیە نەك نەخۆشیەکە خۆی بێت، بەڵام لەبەر ئەوە کە زیکە بەتەنها خۆی کێشەی سەرەکی بۆ نەخۆشەکە دروست دەکات و نیشانەکانی دیکەی نەخۆشیەکان وەکو گوێ گرانی بە پلەی دوو دێت لەبەر ئەوە لێرەدا زیکەی گوێ وەکو نەخۆشی ناوی دەبەین نەك وەکو نیشانەی نەخۆشی.

زۆربەی زۆری ئەم دیاردەیە هۆکارەکانی نەزانراون، بەڵام ئەو هۆکارانەی کە زانراوە وەکو بۆ نمونە هەموو نەخۆشییەکانی هەرسێ بەشی گوێ بۆی هەیە ئەم (زیکە) یە دروست بکات، ئەمانەش وەکو:

1. یەك تاڵ موو لەسەر پەردەی گوێ، یان تۆزێك چڵکی ناو گوێ کاتێك کە بەر پەردەی گوێ دەکەوێت، یان پارچەیەك یان تاڵێك لۆکە کە مرۆڤ دەیانخنێتە ناو بۆری گوێ و ئەو تاڵە لۆکەیە کە دەنوسێت بە پەردەی گوێوە دەبێتە هۆی دروست بوونی زیکەی گوێ.

2. هەوکردنی گوێی دەرەوە و کۆبونەوەی چڵك لەناو کونی گوێدا.

3. زەبر گەیاندن (Trauma) بە گوێ یان کاسەی سەر وەکو لێدان و کەوتن بەسەر گوێ و سەردا، یان کارەساتی ئۆتۆمبێل و کاتی مەلە کردن بەتایبەتی خۆهەڵدان بۆ ناو ئاو لە بەرزاییەوە. ...هتد. هەرچەندە گوێ بەتایبەتی گوێی ناوەوە کە لەناو ئێسکی کاسەی سەردا جێگیربووە، بەڵام لەبەر ناسکی پێکهاتەی گوێ و بەهۆی شکانی ئێسکی گوێ و کاسەی سەر ئەم پێکهاتەیە بۆی هەیە بریندار ببێت زیکەی گوێ دروست بکات.

4. زەبر گەیاندن بە مێشك و مل (Head & Neck injury) کە زۆر کات زیکەی گوێ تایبەت دەبێت بەلای راست یان لای چەپ، واتە بەو لایەی کە زەبری پێگەیشتوە.

5. هەوکردنی گوێی ناوەڕاست (otitis media) کە ئاکامەکەی دروست بوونی چڵکی گوێ (جەراعەت) و کون

بوونی پەردەی گوێ کە هەردوو زیکەی گوێ دروست دەکات یان هەڵقرچان و کرژبوون و ئەستوربوونی پەردەی گوێ بەهۆی هەوکردنی گوێی ناوەراستی درێژخایەنەوە، هەروەها بەهەمان شێوە گۆشت پارەو رزاندنی ئێسکەکانی گوێی ناوەراست. دواتر گیرانی جۆگەی ئۆستاکی لەبەینی لووت و گوێی ناوەراست لە ئەنجامی هەڵامەت و ئەنفلۆنزاو هەستیاریی لووت یان دروست بوونی برینی شێرپەنجەی ناو لووت.

6. **تەمەن**: بەتایبەتی تەمەنی (60) ساڵی و بەرەو ژوور. کە مرۆڤ وردە وردە هەستی بیستنی لەدەست دەدات بەهۆی پسان و پووچەڵ بوونەوەی شانەکانی گوێی –ناوەوە. ئەم کەم بیستنە یەکێك لەئاکامەکانی زیکەی گوێیە.

7. **هۆکاری بۆماوەیی بۆ گوێ گرانی**: ئەمەش گوێ گرانییەکە دەست پێدەکات لە تەمەنی لاویەوە و لە تەمەنێکی کەمدا کەڕ بوون دروست دەبێت، بەلام وەکو هەموو گوێ گرانییەکی دیکە زیکەی گوێ نیشانەیەکی سەرەکیەتی.

8. **دەنگی بەرز: ئەمەش بە دوو جۆر دەبینرێت**:

a. دەنگی بەرز بەلام بۆ ماوەیەکی کورت (لەچەند چرکەیەکەوە هەتا چەند کاتژمێرێك) وەکو تەقینەوە لە نزیکەوە (دەنگی دەمانچە، تفەنگ، بۆمب) یان قیژەی مرۆڤ لەنزیك گوێوە دەنگی میوزیك و گۆرانی بەرز و بەکارهێنانی بڵندگۆ و ئەمپلیفایر و مشاری بەرد یان ئاسن برینەوە و هەرچی دەنگی بەرزی دیکە کە لە دەورو پشتی مرۆڤ نزیك بن.

b. دەنگی بەرز بۆماوەی درێژ خایەن وەکو ئەو کرێکار و ستافەی لە کارگەی تایبەت بە برینەوەی بەردی مەرمەر یان چەکوش کاری بەردەوام یان بەکارهێنانی درێل و کۆمپرێسەری سەرجادە یان گوێ گری میوزیکی Rap یان Pop ئەمانە ئاکامەکەی گوێ گرانی و زیکەی گوێیە.

هەروەها بەکارهێنەری تەلەفۆنی مۆبایل رۆژانە بۆماوەی چەند کاتژمێرێك، یان بەکارهێنەری (Head phone) بۆماوەی درێژخایەن و بەدەنگی بەرز، و بەکارهێنەری ipod یان Mp3.

9. وەرەمەکانی گوێ و مێشك جۆری لوو یان شێرپەنجە (Cancer) بەتایبەتی وەرەمی خوێناوی.

10. بەئێسك بوونی ئێسکەکانی گوێ (Otosclerosis) کاتێك جومگەی هەرسێ ئێسکی گوێی ناوەراست بەیەکادەلکێن بەهۆی دروست بوونی ئێسکی زیادەوە.

11. تووشبوون بە نەخۆشی (Menieres Disease) کاتێك کە شلەی ناو گوێی ناوەوە زیاد دەبێت کە دەبێتە هەڵئاوسانی ئەو شوێنە، فشار خستنە سەر شانەکانی گوێی ناوەوە پووچ بوونەوەی ئەو شانانەو لەکارکەوتنیان.

12. وەرەمی دەماری ژمارە (8) ی بیستنی، کە ئەم جۆرە وەرەمە هەرچەندە لەجۆری کانسەر (malignant) نییە، بەلام لەماوەی چەند ساڵێکدا وردە وردە گەورە دەبێت کە فشار دەخاتە سەر دەماری بیستنی نەخۆشەکە بیستن لەدەست دەدات و زیکەی گوێ هەراسانی دەکات کە لەسەرەتای نەخۆشیەکەوە زیکەی گوێ یەکێك لە نیشانەکانیەتی، ئەم نەخۆشیە تەنها لەیەك گوێدا دروست دەبێت کەواتە زیکەی گوێ لە هیك گوێدا دروست دەبێت.

13. خەمۆکی (Depression) و سەرقاڵی Stress هەردوو نەخۆشی هۆکارن بۆ بوونی زیکەی گوێ و لەم جۆرە نەخۆشیانەدا هەستی بیستن کەم نابێتەوە.

14. نەخۆشیەکانی بۆری خوێن (Blood Vessels Disorders) کە زیکە دروست دەکەن.

a. هەندێك وەرەمی ئاستی سەرو مل کە بەهۆی قەبارەیانەوە فشار دەخەنە سەر بۆری خوێنی مل.

(Atherosclerosis) رەق بوون و تەسك بوونەوەی بۆری خوێن لەناو مل و کاسەی سەرو مێشك بەهۆی تەمەنەوە و بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ (Cholesterol) و تەسك بوونەوەی خوێنبەری گوێی ناوەوە کە ئەم خوێنبەرانە بەو هۆیەوە ناتوانن وەکو جاران خوێن بەرن بۆ ناو گوێ، بەلام تەوژمی خێرایی خوێن لەو دەمارانەدا خێراتر دەبێت کە وەکو (هاژە) نەخۆش دەیبیستێت لەناو سەریدا کە لە هەردوو لای گوێی دەبیسترێت و لەگەڵ لێدانی دڵدا زیاتر هەستی پێدەکات.

c. بەرزی فشاری خوێن (Hypertension) و ئەو فاکتەرانەی فشاری خوێن زیاد دەکەن وەکو سەرقاڵی و خواردنەوەی مەی (Alcohol) و خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی ماددەی کافائینی تێدایە (Caffeine)

d. نوشتانەوەی بۆری خوێن لە ملدا وەکو مل بادان و نوشاندنەوەی مل کە بۆری خوێنبەر تەسك دەکاتەوە.

e. بەهۆی هەندێك برینداری و نەشتەرگەری لەسەر مل بۆ تێکەڵ بوونی بۆری خوێنبەر و خوێنهێنەر کە فشاری خوێن لە خوێنبەر و خوێنهێنەر یەکسان دەکاتەوە کە پێی دەوترێت (Arteriovenous aneurism) کە زیکەی گوێ دروست دەکات بەتایبەتی لەیەك لادا.

15. بەکارهێنانی هەندێک دەرمان:
بەکارهێنانی هەندێک جۆر لە دەرمان زیکەی گوێ دروست دەکات و هەندێک زیکەی گوێ زیاتر دەکات. زۆرکات دوای وەستانی ئەو دەرمانانە زیکەی گوێ کەم دەبێتەوە یان دەوەستێت.

نموونەی ئەو جۆرە دەرمانانە:

a. ئەنتی بایوتیک (Antibiotic) وەکو، Chloramphenicol، Erythromycin، Tetracycline، Vancomycine، Bleomycin.

b. دەرمانی دژە کانسەر (Cancer medication).

c. دەرمانی میزکردن.

d. دەرمانی مەلاریا.

e. حەپی ئەسپرین ئەگە رۆژی لە (12) حەپ زیاتر بخورێت زیکەی – گوێ دروست دەکات.

زیکەی گوێ لەم جۆرە مرۆڤانەدا زیاتر دەبینرێت:

1. ئەوانەی بۆماوەی دوورو درێژ لەشوێنی کارو ژیانیاندا دەنگی بەرزی بەردەوام لە دەوریان بێت وەکو هەندێک کارگە.

2. تەمەن – لە تەمەنی (60) ساڵەو بەرەو ژوور.

3. ئەوانەی لەو خێزانانەن کە هەر لە تەمەنی لاوییەوە گوێ گرانیان هەیە.

4. زیکەی گوێ لەپیاودا زۆرترە وەك لە ژن.

5. ئەوانەی لەوەو پێش زەبر گەیشتووە بە سەریان.

هەندێکجار زیکەی گوێ بەجۆرێك کاردەداتەوە لەسەر ژیانی مرۆڤ کە دەبێتە هۆی:

1. هیلاکی.

2. دڵە راوکێ.

3. نەنوستن یان کەم نوستن.

4. بیرکردنەوەی زۆر.

5. لەبیرچوونەوە.

6. خەمۆکی.

7. هەستداریەتی Irritability.

پشکنین بۆ ئەم نەخۆشیە (زیکەی گوێ):

پاش زانینی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە پێویستە لەسەر نەخۆش بە دوورو درێژ باسی نەخۆشیەکە بۆ پزیشکی چارەسەر بکات، باسی جۆری زیکەی گوێ، باسی کێشەی دیکەی ناو گوێ وەك گێژی و گوێ گرانی، باسی هەموو بەشەکانی گوێ و لووت و قورگ ئەگەر هەر نەخۆشیەکی دیکەی هەبێت یان هەر کارەساتێك لەوەو پێش رووی دابێت، یان ئەو دەرمانانەی وەریدەگرێت بۆهەرچی نەخۆشیەك.

دکتۆری چارەسەر بەپێویستی دەزانێت بەوردی پشکنینی گوێ و لووت و قورگ بکات هەروەها پشکنینی سەرو مل و پشکنین بکرێت بۆ هەر هۆکارێك کە هەبێت.

1. پێویستە هەموو پشکنینێکی ئۆدیۆلۆجی بۆ بکرێت (Audio logical examination) وەکو جۆرەها هێڵکاری گوێ.

2. پشکنینی گوێ بە وردی، ئایا ئاستی پەردەی گوێ چۆنە. بۆری گوێ هیچ هەوکردن یان چڵکی گرتووە، ئایا هیچ تاڵە موو لەناو بۆری گوێدا هەیە و نوسانی بە پەردەی گوێوە ئایا ناو بۆری گوێ هیچ مێروو و زیندەوەرێکی تیادایە، یان دوای پاککردنەوەی گوێ هیچ لۆکەو کلێنس و شتی دی نەخراوەتە ناو بۆری گوێوە ئایا پەردەی گوێ کونی تیادایە یان هەوکردنی هەیە؟

3. پزیشکی چارەسەر لە برێتی بەکارهێنانی بلندگۆ بۆ دەورو پشتی گوێ یان سەرو مل بۆی هەیە هەندێك جار دەنگ لەجۆری (وژە) بە بڵندگۆ ببیستێت

4. نەخۆش دەبێت لەیادی بێت کە پزیشك بڵێت کە ماوەی چەندە ئەم کێشەیەی هەیەو لەکەیەوە دەستی پێکردووە، ئایا ئەو دەنگە لەچی دەکات. (زیکە یان وژە یان هاژە. ..) ئایا ئەو دەنگە هەموو کات هەیە یان ناو بەناوە، بە شەو زۆرترە یان بەرۆژ، ئایا لەیەك گوێوە دەنگ دێت یان هەردوو گوێ. ئایا هیچ هۆکارێك هەیە ئەو دەنگەی پێ زیاد بکات یان نا؟ پزیشك داوات لێدەکات کە چاو بگێرێت بۆ لای راست و لای چەپ و دان بخەیتە سەر یەك بە توندی یان چەناگەت بەلای راست و لای چەپدا بگێرێت، داوات لێدەکات مل بابدەیت بەلای راست و بەلای چەپدا، ئەگەر زیکەی گوێ زیاد و کەمی کرد ئەوا لەوانەیە بە هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە، بۆ نمونە:

1. کرژبوونی ماسولکەکانی دەوروپشتی گوێ یان مل کە دەبێتە هۆی کە دەبێتە هۆی دروست بوونی چرکە چرکی لەسەریەك لە گوێدا لەچەند چرکەیەکەوە بۆ چەند خولەکێك.

2. ئەو دەنگەی کە لەگەڵ لێدانی دڵدا دێت لەوانەیە هۆکارەکەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بێت یان کشانی لوولەی خوێن یان وەرەمی لولەیی خوێن بێت.

3. نەخۆشی مینیرز (meniere s) کە هۆکاری دروست بوونی هاژەی گوێیە کە بەیەکەمین نیشانەی ئەو نەخۆشیە دادەنرێت.

4. لکانی ئێسکی گوێی ناوەراست (Otosclerosis) و دەنگەکە لەجۆری هاژەی گوێ دەبێت لەیەك گوێ یان لە هەردوو گوێ بەردەوام دەبێت یان دێت و دەروات.

لکانی چڵکی گوێ بە پەردەی گوێوە یان بوونی تاڵە قژ یان لۆکەو چیلکەو کلینکس یان مێروو شتی دیکە کە هۆکاری دروست بوونی جۆرەها دەنگی (زیکەو هاژە) یە.

5. هەوکردن و دەرچوونی جومگەیی چەناگە (Tm joint) بەهۆی کرژبوونی ماسولکەیی ئەو دەورو پشتە یان بەهۆی دەمارەکانەوە کە دەماری ئەو جومگەیە زۆر نزیکە لە دەماری بیستنەوە.

6. پاش تەقینەوە و دەنگی بەرز مرۆڤ تووشی زیکەی گوێ دەبێت و گرانی گوێ (کەم بیستن) هەردوو یان یەک گوێ. ئەو زیکەیە لەوانەیە کاتی بێت یان بەردەوام و هەتا هەتاییە.

7. ئەوانەی شوێنی کارکردنیان دەنگی بەرزی بەردەوامیان تێدایە یان تەمەن درێژی یان بەکارهێنانی هەندێک دەرمان لەم کاتانەدا دەنگی گوێ لە جۆری (زیکە) یە.

8. ژەهراوی بوون بە جیوە یان قورقوشم.

9. وەرەمی دەماری ژمارە هەشت Acoustic Neuroma) دەنگی گوێ لەجۆری زیکە دەبێت. لەو گوێیەی کە تووشی ئەو وەرەمە دەبێت و ئەمەش گوێ گرانی لەگەڵدایە. هەروەها گێژیی (سەرەسوڕێ) (Vertigo).

10. چەند نەخۆشییەکی وەکو سلفس، خوێن کەمی، لەم کارکردنی گلاندی سایرۆید (Hypothyroid) یان بەرزی فشاری خوێن Hypertension.

هەرچەندە لەوانەیە پزیشک هەرگیز هۆکاری زیکەی گوێ نەدۆزێتەوە تەنانەت دوای بەکارهێنانی نوێترین تەکنۆلۆژی تازەی ئێستا. ئەو کاتە پزیشک داوا لە نەخۆش دەکات کە تەنها چارەسەر ئەوەیە کە خۆی رابهێنێت لەگەڵ ئەو کێشەیەداو چەند هەنگاوێک بۆ کەم کردنەوەی زیکەی گوێ، ئەنجام بدات.

چارەسەری زیکەی گوێ

بۆئەوەی پلان دابنێین بۆ چارەسەرکردنی زیکەی گوێ پزیشک دەبێت هۆکاری زیکەی گوێ بدۆزێتەوە ئەگەر بتوانێت و پاش دۆزینەوەی هۆکاری زیکەی گوێ دەبێت هەوڵی چارەسەری ئەم نەخۆشیە بدەین کە زیکەی گوێ دروست دەکات ئەگەر نەخۆشیەکە بەجۆرێک بێت کە چارەسەری هەبێت.

بۆ نمونە بوونی چڵکی گوێ (Wax) و لکبونی بە پەردەی گوێوە کە دەبێتە هۆی زیکەی گوێ. و بەلابردنی ئەو چڵکە زیکەی گوێ نامێنێت.

لابردنی تاڵێک موو بەسەر پەردەی گوێ و چارەسەری زیکەی گوێ دەکات ئەگەر ئەو مووە هۆکار بووبێت، چارەسەری نەخۆشیەکانی لوولەی خوێن بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان نەشتەرگەری یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ کەم بوونەوەی زیکەی گوێ.

خۆ ئەگەر زیکەی گوێ هۆکاری بەکارهێنانی هەندێک دەرمان بێت ئەوا کەم کردنەوەی ئەو دەرمانە یان لابردنی دەرمان و گۆڕینی بەهەندێک دەرمانی دیکە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ کەمکردنەوەی زیکەی گوێ.

کپکردنی زیکە

(Noise Suppression):

ئەمەش بە بەکارهێنانی هەندێک دەنگ کە زاڵ دەبێت بەسەر دەنگی زیکەی گوێدا بۆ ئەوەی نەخۆشەکە کەمتر هەست بە بیستنی زیکە بکات ئەمەش بەم چەند رێگایەی لای خوارەوە:

1. **بەکارهێنانی ئامێری دەنگی سپی** (White Noise machines)

ئەم ئامێرە هەندێک دەنگ دروست دەکات کە لەدەوروپشتی مرۆڤدا هەیە وەک دەنگی سروشتی ئاو، دەنگی باران، دەنگی رەشەبا، ئەم ئامێرە بەکاردەهێنرێت بەتایبەتی لەکاتی شەودا کە بەستراوە بە پشتی سەر جێگای نوستنەوە.

2. **بڵند گۆی گوێ** Hearing Aid

ئەم ئامێرە بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە جگە لەزیکەی گوێ، گوێ گرانیشیان هەیە.

3. **ئامێری پۆشینی دەنگ** (masking device) ئەمەش لەجۆری بڵند گۆی گوێیە کە بەهێواشی جۆرە دەنگێک دەردەکات کە زاڵ دەبێت بەسەر زیکەی گوێدا.

دەرمان بۆ چارەسەری زیکەی گوێ

ئاشکرایە دەرمان ناتوانێت چارەسەری بنەرەتی زیکەی گوێ بکات، بەڵام هەندێک دەرمان دەتوانێت یارمەتی نەخۆش بدات بۆ کەمکردنەوەی گرفتی زیکە: وەکو

- دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی خەمۆکی ئەمەش بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی زۆر گرفتاری زیکەی گوێ بوون.
- بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی دڵە راوکێ، بەڵام بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەی دوورو درێژ دەبێتە هۆی ئاڵوودە بوون (Addiction) لەسەریان.
- دەرمانی (Acamprosate) – Campral کە بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری ئالوودەبووان بەمەی خواردنەوە بۆ هەیە سوودی هەبێت بۆ چارەسەری زیکەی گوێ.

هەندێک پارێزی بەسوود:

وەستان لە جگەرەکێشان، دوورکەوتنەوە لەو شوێنانەی دەنگی بەرزی تێدایە. بۆ ئەوەی کەمتر هەست

به زیکه بکەیت لەو ژوورەی کە تیایدا دادەنیشیت با دەنگێك هەبێت بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر دەنگی زیکەی گوێدا وەکو دەنگی میوزیك بەکزی یان دەنگی هەوای پانکە یان هەرچی دەنگی دیکە کە زاڵ بێت بەسەر زیکەی گوێدا.

دڵەراوکێ، سەرقاڵی مێشك، بژێوی ژیان بۆی هەیە زیکەی گوێ زیاد بکات.

بۆ ئەوانەی مەیخۆرن باشتر وایە مەی خواردن کەم بکەنەوە، چونکە مەی دەبێتە هۆی کشانی لوولەی خوێن کە بەو هۆیەوە تەوژمی خوێن زۆرتر دەبێت بەتایبەتی بەشی گوێی ناوەوە.

خۆراهێنان و پشتگیری

هەموو کات پزیشکی چارەسەر داوا لەنەخۆش دەکات کە خۆی رابهێنێت لەگەڵ کێشەکەیدا هەرچەندە ئەمە کارێکی ئاسان نییە، بەڵام کاتێك پزیشك هیچی بۆ نامێنێتەوە بۆ چارەسەری نەخۆشێك، بەم دەستەواژەیە ئامۆژگاری نەخۆش دەکات. خۆت رابهێنە لەگەڵ کێشەکەتدا بەڵام چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی دیکە وەکو دڵەراوکێ و خەمۆکی کە لەگەڵیدا زیکەی گوێ کەم دەکاتەوە، باری دەروونی نەخۆش ئاسودەتر دەکات.

بەرگریکردن لە کێشەی زیکەی گوێ:

- بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە شوێنی کارکردنیان دەنگی بەرزی تێدایە وەکو دەنگی مشاری کارەبایی بۆ برینەوەی دار و بەرد و ئاسن و...شتی دیکە. دەنگی بەرزی ناو کارگەکە دەنگی ئامێری قورسی تێدایە دەبیسترێت. تەقینەوەو شوێنی بەکارهێنانی تەقەمەنی ناو سەربازگەو کاتی شەڕ و جەنگ کە لەم کاتانەدا دەبێت هەمیشە مرۆڤ لەبیری بێت کە هەردوو گوێی داپۆشێت.

- پارێزگاری گوێ لە دەنگی بەرز وەکو میوزیك لەکاتی بەکارهێنانی بڵندگۆی گەورە لەناو هۆڵی ئاهەنگ و زەماوەند و بۆنە گشتیەکان و بەکارهێنانی Head phone بۆ گوێ گرتن لە گۆرانی میوزیك بۆماوەی دورو درێژ کە دەبێتە هۆی گرانی و زیکەی گوێ.

- بۆ ئەوانەی نەخۆشی لوولەی خوێنیان هەیە کە دەبێت چارەسەری تایبەتی بۆ بکەن و شانبەشانی ئەوەش وەرزش و خواردنی بەسوود و دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان و مەی خواردنەوە.

زیکەی گوێ و کرژی مێشك:

زۆربەی مرۆڤ لەساتێکی ژیانیدا تووشی کرژی مێشك (Stress) دەبێت کەس نییە لە ژیانیدا کرژی مێشکی لێ روونەدات ئەگەرچی زۆر کامەرانیش بێت لەژیانیدا کرژی مێشك زیکەی گوێ دروست ناکات، بەڵام ئەگەر زیکە هەبێت کرژی مێشك زیاد دەکات ئەوانەی زیکەی گوێیان هەیە زۆرتر هەستی پێدەکەن ئەگەر سەقاڵ بن یان مەراقیان هەبێت کە زیکە هەبوو کرژی مێشك دروست دەبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی کرژبوونی ماسولکەکانی سەر وملو دیسان ئەمەش هۆکارە بۆ زیاتر دروست بوونی زیکەی گوێ.

چەند هەنگاوێك بۆ کەم کردنەوەی بارگرژی Stress:

پێویستە نەخۆش ئەوە بزانێت کە زۆربەی زۆری هۆکارەکانی زیکەی گوێ کوشندە نین و هەرچەندە کێشەیەکی زۆر ناخۆشە لەبەر ئەوە دەبێت نەخۆش هێمن و دڵنیا بکرێتەوە. چارەسەر بەدەنگ – زۆربەی زۆری نەخۆش کە گرفتاری ئەم کێشەیەیە زیاتر لەشوێنی بێ دەنگ و کاتی سەرجێگا بۆ نوستن کەواتە دوورکەوتنەوە لەشوێنی زۆر بێ دەنگ و کپ باشتر وایە دەنگ بە تۆنێکی هێمن وەك میوزیك و قسەکردن بەهێواشی لەکاتی حەوانەوە یان راکشان لە جێگادا بە مەبەستی نوستن یان بەکارهێنانی بڵندگۆی رادیۆ بۆ ئەو نەخۆشانەی بەم رێگەیە خەویان لێدەکەوێت. ئەمەش تەنانەت لەناو ئۆتۆمبیلدا بەکاردەهێنرێت بۆ ئەوانەی ئەم کێشەیەیان هەیە لەکاتی لێخورینیدا.

بۆ نمونە بەهۆی بەکارهێنانی هەندێك CD کە دەنگی هێمنی لێوە دێت وەکو باران، شەپۆلی ئاو، باران بارین دەنگی با یان هەر دەنگێکی سروشتی دەبێتە هۆی هێمن کردنەوەی (مەزاج) mood بەهۆی کەمکردنەوەی گرژی مێشك و نەرم کردنەوەی گرژی ماسولکەکانی لەش بەتایبەتی ماسولکەکانی سەر و مل کە بەو هۆیەوە نزم بوونەوەی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین (Serotonin) و هێور بوونەوەی پەستانی خوێن لەناو لوولەی خوێندا.

ئاگادار بە کە:

- هەندێك خواردن و خواردنەوە زیکە زیاد دەکەن وەکو شەرابی سوور، مەشروبی دروست کراو لە گەنم و جۆ وەکو بیرەو هەروەها پەنیر و نەستەلە هەندێکجار پرتەقاڵ، جگەرەکێشان (نیکۆتین) هەروەها خواردنی چەور.

- بەکارهێنانی ئامێری درێل (Dental Drill) لە لایەن پزیشکی دانەوە بۆ هەڵکۆڵینی دان کە لەرێگای ئێسکی سەرو دەم و چاوەوە لەرینەوەی ئێسك ئەو دەنگە دەگەیەنین بە گوێی ناوەوە بەتایبەتی لە هەندێك کەسدا کە ئەگەر بۆماوەی دوورو درێژ بەکاربهێنرێت.

- دەنگی فرۆکە لەناو فرۆکەخانەکاندا.

- لێخۆڕینی ئۆتۆمۆبیل بەتایبەتی ئۆتۆمبێلی گەورە بۆماوەی دوورو درێژ بەتایبەتی ئەگەر پەنجەرەی لای شوفێر کرابێتەوە.

خۆراك و توانا سێكسیەكان

دانا قەرەداخی

گرفت لە رۆشتنی خوێن بەناو چوكدا بەیەكێك لەو هۆكارە بنەرەتیانە دادەنرێت كە توانای سێكسی دادەبەزێنن،و لێرەوە رەپنەبوونی ناتەواو یا هەر رەپنەبون لەنیوەی رێگادا پەیدا دەبێت. هەر لێرەشدا دەبینین كە پەستانی خوێن لە لولە خوێنەكانی چوكدا روودەدات. و نەرمی لولە خوێنبەرەكانیش كە پێویستە پر ببن لەخوێن بەشێوەیەكی دینامیكی بۆ ئەوەی قەبارەی چوك زیاد بكەن، و رەقی و درێژبوونی پێویستی پێ ببەخشن، دادەبەزێت.

وەرگرتنی ترشە ئەمینیەكان (وەك خۆراكی زیادە) دەبێتە هۆی چاككردنی نەرمی لولە خوێنەكان. بەهۆی داتاشینی لولە خوێنەكان و بوونی كالسیۆم تیایاندا، هەریەك لە مۆز و كێوی و ئەناناس و مانجۆ، و هەموو ئەو خۆراكانەی كە ئەنزیمی (پرو میلاین) یان تێدایە هەمان كاریگەرییان هەیە.

گونەكان، لەناویشیاندا لولو گوێزرەوەكان ماددەی سیلینیۆم (Se) (نیمچە كانزا) یان بەرێژەیەكی بەرز تێدایە. هەرچی ئەو ماددە خۆراكیانەشە كەبەشێوەیەكی سروشتی ئەم ماددەیەیان تێدایە (واتە سیلینیۆم) لە هەوێن و جگەری مانگاو گورچیلەی مانگاو گەنم (تا رادەیەكی باش رێژەی تیایدا بەرزە) بەلام پاش هارینی گەنمەكە تەنها چارەكێكی دەمێنێتەوە، هەروەها لە بەرهەمە دەرەكییەكانیشدا هەیە وەك (قرژالی دەریایی، ماسی قەد.

لەكاتی دابەزینی ئاستی سیلینیۆم لە جەستەدا (زۆر جار لەكاتی پێویستی جەستە بۆ ڤیتامین E) روودەدات ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە تێكچوون لە فرمانە سێكسیەكاندا روودەدات. خواردنی ئەو خۆراكانەی باسمان كرد سەرەرای كەرەوز و مەعدەنوس و میوەكانی هێلی كەمەرەیی (وەك كێوی و بابایی) بێگومان دەبنە هۆی چاككردنەوەی تێكچوونەكە لە جەستەدا.

ئەم حاڵەتە بۆ توخمی "مەنگەنیز" Mn دوبارە دەبێتەوە، كە كەمی لە لەشدا دەبێتە هۆی دابەزینی توانا سێكسیەكان، واتە دەبێت بەدوای ئەم توخمەدا بگەرێن لە ماددە خۆراكیەكاندا و بیخۆین بۆ ئەوەی تێكچونەكەنەهێلن.

هەریەك لە گوێز و بادەم و جۆ و گەنمی رەش و جودار و نانی تەواو، مەنگەنیزیان تێدایە.

خواردنی ئەو ماددە خۆراكیانەی دەخرێنە سەر خۆراك لە ئاوێتە سروشتیەكان بەیەكێك لەو چارەسەرە زۆرانەن كە ئێستا لەبەردەستدان، چونكە خواردنیان دەبێتە هۆی بەهێزی رەپبوون لەنێردا، و گەراندنەوەی كرداری رژاندنی تۆو بۆ حاڵەتە سروشتیەكانی پشێوی، بەلام لە ژندا دەبێتە هۆی زیاد كردنی ئارەزووی سێكسی، هاندانی جەستە بۆ گەیشتن بە لوتكەی چێژی سێكسی (ئۆرگازم) و چاككردنی حاڵەتی دروستی ژنەكە بەشێوەیەكی گشتی.

كەواتە ئەمەیە خۆراكی چارەسەری بەلام بەداخەوە ئێمە خۆراكی چارەسەری وەك دەرمان ناخۆین، بەڵكو بەساكارییەوە دەیانخۆین كاتێك بە كولاندن یا بەسورەوەكردن یا بە برژاندن تێكیان دەدەین، بێ ئەوەی بایەخ بدەین بەرێژەی چەوری یاپرۆتین یا ئەو شەكرەی كە خۆراكەكە تیایدایە، و گوێش بە هاوسەنگی ناوەرۆكەكەی نادەین. هەروەها ئێمە بە هەرەمەكی دەخۆینەوە، زۆربەی خەڵك ژیان بەشێوەیەكی هەرەمەكی تەواو بەسەر دەبەن، زۆر پێویستە ئاسۆی زانیارییەكانمان باشتر فراوان بكەن دكتۆر برنارد ئینسین جەختی لەسەر ئەو رێسایانەی خۆراك دەكاتەوە كە

خۆی داینراون، لە خوارەوە هەندێك لەو شتە باوەڕپێکراوانەی کە ئەو داینراون دەیخەینەڕوو:

پێویستە خـۆراك سروشتی و لە ژینگەدا پـاك بێت و تـەواو بێت، ئەمە مانای وایە کە پێویست لە ماددە خۆراکیە سروشتیەکان ئامادە بکرێن بێ ئەوەی ماددەی کیمیایی یا ماددەی پارێزەریان تێ بکرێت. و بەشێوازەکانی لێنان و تەکنیکەکانی ئامادەکاری هەڵە تێکنەدرێن، سەرەتاییەکانی خۆراك بە پلەی یەکەم بۆ سـەوەیـە، لەپاش ئەو میوە دێت ئەوسا خۆراکە بنەچە گیانەوەریەکانە کە پێویستە برەکەیان سـنـوردار بـێـت، لـەپـاشـتـردا پێویستە خۆراکی تفت زیاتر لە خۆراکی ترش وەربگیرێت (کە دەتوانرێت لە رێگای سەیرکردن یا ریگای تام یا بۆنکردنەوە پێی بزانرێت).

پێویستە خۆراك هەمە چەشنە بێت (هەروەك کۆنفۆشیوس دەڵێت) و پێویستە خۆراك بەرێژەی 60 ٪ کاڵ بێت. بێ ئەوەی بە ئاگر یا بە هەڵم یا بە شەپۆلە مایکرۆییەکان خراپ کرابێت. ئەو جۆرە خۆراکەمان لە رێگای وەرگرتنی سەوزە، و میوە و گوێزەڵیەکان و گوێزەڵیە کاڵەکان دانەوێڵە نەهاڕاوەکانەوە دەست دەکەوێت و بەمانەش ڤیتامینە پاکەکان و و ئاوێتە کانزایی – ئەندامیەکانەوە دەست دەکەوێت، هەروەها پەیکە کە لە گەڵیداو لە جەستەمانەوە هەموو ئەو پاشەڕۆیانەی لە کرداری زیندە پاڵەوە (میتاپۆلیزم) پەیدا دەبن فڕێ دەدرێنە دەرەوە.

لە کۆتاییدا با یەکێك لە ئامۆژگارییەکانی دکتۆر ئینستان پێشکەش بکەم:

توخمی شەکر مەکەونەوە، شیر لەرادەی خۆی زیاتر مەخۆنەوە، خواردنە ئەلکهولیەکان مەخۆنەوە، چونکە ئەوان هەڵەیەکی گەورەن گوێزەڵیەکان و گوێزی سەوز بخۆن، و لە دانەوێڵە تەواوەکان وەکو: (برنجی نەهاڕاو واتە چەڵتوك- و گەنمە شامی، و گەنمی ڕەش، جودار)ئەمە ڕاستە.

ڕۆژانـە پێش نانی بەیانی نیو سـەعـات بـەپـێ بـڕۆن، چونکە ئـەوە کرداری هەرس چاك دەکات، ئۆکسجین و ئاسن پێکەوە دەکێڵن بۆ ئەوەی سودێکی زۆرتـر بـدەن بە لـەش، ئەو خۆراکانە بخۆن کە ئاسنیان زۆر تێدایە وەك (سێو و هەنار) کە ئاستی هیمۆگڵۆبین و خرۆکە سورەکانی لەش بەرز دەکەنەوە.

پەککەوتن لە ئامێری سیکسدا هۆکەی نەبونی سوتەمەنی ڕاستە، واتە خۆراکی دروستی.

با هەمیشە ئەم رێنماییە تیۆرییە بنچینەییانە بە بیر خۆمان بهێنینەوە، چۆن بە بیریان بهێنینەوە کە ئێمە هەمیشە پابەندین بەوەی خێرابکەین، بەوەی دوانەکەوین، بەوەی چاوەڕوانی بکەین، بـەوەی تـورە بـین و بـەوەی بەختیار بین ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتی ڕۆژگاریش بێت، گەوهەری مەسەلەکە لە کۆتاییدا لەناو خۆراکی بەهێزکەری سێکسدا نییە، ئەوە کە ئامادەباشی هەرە باش دەبەخشێتە ئەندامەکانی زاوزێ بۆ پێشوازی نیوە پێچەوانەکەی دیکەی (پیاوە کۆنەکانی یۆنان لەو بڕوایەدابوون کە لە رابـردوودا هەموو خەڵك تەنها یەك توخم بوون، نەك دووان، نێر و مێ هەروەك لە ڕۆژانی ئەمڕۆماندا وایە، و زفس (سەرۆکی خواوەندەکانی یۆنان) لە ئەنجامی ئەوەی گوناهی گەورەیان ئەنجام دا، لێیان تورە بوو، لەبەر ئەوە بڕیاری دا هەریەکەیان بکات بە دوو بەشی یەکسانەوە، یەکێکیان نێر و ئەوەی دییان مێ، وسزاکەشی وا بەسەردا سەپاندن کە هـەر یەکەیان بە دوای ئەو نیوەیەی دیکەدا بگەڕێت کە بۆی دەگونجێت و تا دەیدۆزێتەو و لەگەڵیدا یەك دەگرێت، ئەو کاتە دەگەڕێتەوە ناو بەختیارییە گشتییەکەو ڕەسەنە سروشتیەکەی).

و بەچاو پۆشین لەو شێوازی ژیانەی کە هەر مرۆڤێك هەڵی دەبژێرێت، یا ئەو ڕەفتارەی کە بە بابەتی لەو ساتەدا بـە تـەواوی دادەنـرێـت، یـا نـاکـۆك و هەڵگەڕاوەیە، و یا بەشێوەیەکی گشتی گـۆڕاوە، چونکە سەقامگیری پێویستی بە نزیك بونەوە تەنها لە بنەڕەتەکانە (لەگەڵ ئەوەی لە سستمێکی سەربازیش نییە).

سێکسواڵێتی کەسێك بە ژمارەی ئەو جارانەی جوتبونەوە ناپێورێت کە دەتوانێت بە ئەنجامیان بگەیەنێت. بەڵکو سێکسواڵێتی بریتییە لە هەست و ئارەزوو، و توانا بۆ پێشکەش کردنی چێژ بۆ دەروون و بۆ هاوبەشەکە، و بە یەکەکانیش ناپێورێت (واتە بە ژمارەی ئەو پەیوەندیە سێکسیانە ناپێورێت کە لە و ڕۆژەدا ئەنجام دەدات، یا بە ماوەیەك پەیوەندی سێکسی، یا بە قەبارەی چوکی نێر یا شتی دی).

سایکۆلۆژی سێکسی:

ئـەو ڕەوتـەیـە کە بەپێی ئەوە کەسێتیەکە لە ژیاندا دەڕوات جارێك بە نزمی و جارێکی دی بە بەرزی. ئامانج لەو ڕەوتە ڕازی بوونە، نەك ڕازیبونی شوێنی، چونکە ئـەوە لەوانەیە بێت و لەوانەشە نەبێت، بەڵام یەکێکە لە

بنچینەکانی قایلبون لە ژیاندا.

پێکهاتنی کۆشش بۆ رازیبوون دەگەرێتەوە بۆ سەرەتاکانی رێگای مرۆیی. رازی بوون بە بەدەستهێنانی کارتێکەرە هەرە چالاکەکانەوە دەبێت: رازیبوون بە تێرکردنی ئارەزووە سێکسیەکان. قۆناغی یەکەم لە گەشەسەندنی مرۆڤدا خۆراك وەرگرتنە بە دەم (دەم Oris) کە پەیوەندی بە مژینی مەمکەکان و هەست کردن بە تێربوون، ئەم هەستانەو ئەو چێژەی لەو نازەوە پەیدابووە بە درێژایی ژیانی مرۆڤ دەمێنێتەوە ئەوەش بە باشی لە ئارەزووی بۆ ماچکردن، و بەرکەوتن بەهۆی لێوەکانەوە بۆ هەر بەشێکی جەستە دەردەکەوێت.

سەرەرای هەستە هەرە بەهێزەکانیش،کە لە ئەنجامی کاریگەری بەهۆی لێوەکان یا زمان، لە ناوچە " عەیبەکانی" جەستەوە، پەیدا دەبن، هەست کردن بە تێربوون پێکهاتی دووەم بۆ عەشقی مرۆڤ دروست دەکەن. کە مرۆڤ بەشێوەیەکی خولی تێری دەکات، بەڵام ناگاتە رازیبوونی هەمووشمان ئەو دەستەواژەیە دەزانین " رێگا بۆ دڵی پیاو گەدەیەتی " بەرای من رێگا بۆ دڵی ژنیش هەر ئەوەیە.

مەسەلەی هەڵبژاردنی ماددە خۆراکییەکان، کەنەك بەکارهێنانی راستی بەختیاری لە ژیاندا بەتەنها دەبەخشێت، بەڵکو بەختیاریش بە تەندروستی گشتیش و تەندروستی سێکسیشدا.

پێویستە هەڵبژاردنی ماددە خۆراکییەکان، بەپێی یاساکانی دکتۆر ئینسین و ئامۆژگارییەکانی دکتۆر مۆرتۆن بەهەند وەربگیرێت.

وا لە خوارەوە لیستێکتان بەو ماددە خۆراکییانە پێشکەش دەکەم کە باشترین ئەو مەرجانە بەدەست دەهێنێت کەپێویستە لە ژمە خۆراکییەکانتاندا هەبن.

دانەوێڵەی تەواو: گەنم، برنج، گەنمی رەش، هەرزن، جۆ،جودار باشتریش وایە تێکەڵەیەك لەماددە خۆراکییە تەواوەکان لەگەڵ مێوژو گوێزییەکان، و دانەوێڵە پاقلەییەکان بەکاربێت، دەشتوانن بەنوقمکردنیان لە ئاودا یا لەشیردا ئامادەی بکەن، یان کەمی کوڵاندنیان و تێکەڵکردنیان لەگەڵ کەرە یان ماستی بێ چەوریدا.

گوێزەڵییەکان: گوێز، بادەم، بندق، فستق، تۆوەکان (تۆوی کەلەرم یا گوڵە بەرۆژە) رۆنی گوێزی، یان تۆوی وەك (رۆنی گەنمەشامی، پاقلەی سۆیا، کونجی، فستق، کەدەتوانرێت بە گوشینیان بەساردی دەست بکەون).

پاقلەو پاقلەمەنیەکان: فاسۆلیا (رەش، سوور، پەڵەپەڵاوی، سپی) نۆك، نیسك.

هەوێنە سروشتییەکان: هەوێنی بیرە

هێلکە: هێلکەی مریشك، رۆژی یەك هێلکە یا 1-3 جار لە هەفتەیەکدا.

ماسی: بێچووەکان، و گۆشتی هەموو جۆرەکانیان.

پێویستە ئاردی زبری سۆیا بکرێتە ناو هەموو جۆرەکانی هەویرەوە، و لەگەڵیشیدا دانەوێڵە هاراوەکان، بەتایبەتی ئەو هەویرانەی کە ئیشی هەویریان رۆژانە پێ دروست دەکرێت. پێویستە رێژەی دانەوێڵە لە هەموو جۆرە خۆراکێکدا زیادبکرێت. وەك شۆربا، ئیشەکانی هەویر، قاپە تەواو کەرەکان، بیرۆکەی ئەمەش بریتییە لە کەمکردنەوەی رێژەی نیشاستە، کەبەزۆری لەهەموو جۆرەکانی ئەو ئاردە وردەی لە هارینی دانەوێڵەوە پەیدا دەبێت بەرزە.

شیرەمەنییەکان: شیری بێ چەوری، ماست بەتەنها، شیری وشك، سەرتوێژ، پەنیری تەرو پەنیری وشك، ماستی بێ چەوری، کەرە (بەکەمی)، ماستی خەستە، دەتوانرێت ئەم خۆراکانە بێ هیچ کۆت یا سنور یا مەرجێك بخورێن.

برێکی زۆری ئەو شیرەمەنیانە بخۆن کە چەوریان لێ لابراوە، کەرەش بەبێ شەکر، هەمیشە بۆ ئامادەکردنی کێك و کەعەك و نان و کارەکانی دیکەی هەویر، شیری وشك بەکاربهێنن.

میوە: چەقالە، کشمش، قۆخی رەش، مانجۆ، کێوی، میوە کیویلەکان بەهەموو جۆرەکانیانەوە،میوەکانی هێڵی کەمەرەیی بەهەموو جۆرەکانیانەوە.

سەوزە: گوێزەر، بیبەر بەهەموو جۆرەکانییەوە، کەلەرم، کولەکە، سپێناخ، سڵق، سەوزە گەڵاییەکان، مەعدەنوس، گژنیژ، نەعناو هی دی)

سیر، خەیار، فاسۆلیای تەردەتوانرێت ئەم خۆراکانە بێ هیچ کۆت و مەرجێك بخورێن بەمەرجێك سروشتی و تازەبن، لەگەڵ بەکارهێنانی کەمترین گەرمی لە ئامادەکردنیاندا. یا هەربێ هیچ ئامادەکردنێك. تادەتوانین کاهو بخۆن، چونکە گەنجینەی هەموو جۆرە ماددەیەکی بەسودە بۆ لەش.

تادەتوانن خۆتان لە بەکارهێنانی هەردوو سپیەکە (شەکرو خوێ) دوربخەنەوە لەکاتی هەڵبژاردنی ژەمە خۆراکیەکانتان و ئامادەکردنیاندا. ئایا هیچ بونەوەرێکی سەر ئەم زەوییە

هەیە جگە لە مرۆڤ لەتوانایدا بێت ئەم دووماددەیە بخوات، بێگومان نەخێر، دەتوانن شەکری دەستکرد بگۆڕن بە شەکرەمەنییە سروشتییەکان. و خوێش بگۆڕن بەبەرهەمە دەریاییەکان.

هاوسەنگبوونی ماددە خۆراکییەکان لەناو ژەمە خۆراکییەکانی رۆژانەدا، کەلەش بەرزترین رێژەیان لێ بەکاردەهێنێت بەشێوەیەك کەلەگەڵ پێداویستییەکانیدا بگونجێت، لە گرنگترین بنەڕەتیەکانی خۆراکی دروستە.

پێویستەئەوژەمانەیتەرخانکراون بۆ ئەو کەسانەی کە پەیوەندی سێکسی چالاکیان هەیە(لەتەمەنی لاوێتیدا یا ئەوکاتەی جیاوازی تەمەن لە نێوان هەردوو هاوسەرەکەدا زۆر دەبێت) کارەکە لەسەر ئەو هاوسەرەی کەتەمەنی گەورەترە پێویست دەکات کەئەرکێکی فیزیایی گەورە ببینێت بۆئەوەی هاوشانی هاوبەشەکەی بڕوات، یا لەکاتی بوونی کۆمەڵێك پەیوەندی سێکسی لەگەڵ چەند هاوبەشێکدا (وەك لەکاتی فرە ژنیدا بۆ نمونە) وا پێویست دەکات کەبەردەوام جێی ئەو وزەیەی لەناو دەچێت بگێڕێتەوە، و ئەو ئەرکەی دەیکێشیت بگونجێت لەگەڵیاندا، ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێت کە خۆراکی گەرم بخۆن، گۆشت لەگەڵ بەهارات و داو دەرمان، ساس، ئاوی گۆشت، وبڕێکی کەم لە خواردنەوە ئەلکهولییەکان بێگومان سەرەڕای ماددە ئەفرودیزیاکەکان (کۆمەڵەتوخمێکی خۆراکی تایبەتی چالاککارو بەهێزکەرو هروژێنەری سێکسین) بەتەنها، یا تێکەڵ بە خۆراك بکرێن کەلەپاشتردا باسیان دەکەین.

لەو مەرجانەی کەپێویستە لە خۆراکی ئامادەکراودا بن بۆئەوەی هروژێنەرو هاندەری ئارەزووی سێکسی و حەزۆکی بن ئەمانە باس دەکەین:

- پێویستە پەتاتەی کوڵاو، هەمبەرگر، سەرتوێژ، سونجیان تێدانەبێت و پێویستە توخمەکانی بەئاسانی هەرس بکرێن و لەسەر گەدە سووك بن.

- پێویستە توخمەکانی پڕبن لەوزە.

- پێویستە ماددە کاریگەرەکانی ناسراوبن و لەوە پێش تاقیکرابنەوە.

- پێویستە قاپەکانی هەمەچەشن بن، خەسڵەتی دەرەوەیان باش بێت (باری رەنگ و بۆن و تامەوە)و حەزی خواردن بکەنەوە.

دکتۆر نۆرتۆن پێشنیازی رەچاوکردنی ئامۆژگارییەکانی بەوردی دەکات بەمەبەستی پاراستنی ئاستی سروشتی توانا سێکسییەکان کەلەگەڵ پێداویستیەکانیاندا بگونجێت و ئارەزووەکانی هاوبەشەکەتان رازی

بكات.

بەیانیان – پێش نانخواردن:
پێویستە سێوێك لەگەڵ دوو دەنكە قۆخ. هەڵوژە یا پرتەقاڵێك، یا هەر میوەیەكی دی كە لە مەتبەخەكەتاندا دەبینن، بخورێت.

نانی بەیانی: تریتی گەرم، نیو كوپ میوسلی، شیر یا ماست، نانی بۆر لەگەڵ هێلكە، سەرتوێژ، چای گیایی، یا قاوە ئەگەر لەچاتان بە باشتر زانی.

هەرگیز نابێت بێ نانی بەیانی لەماڵەوەدەرچین،ولەكاتیپێویستیدا، ئامۆژگاری خواردنەوەی كوپێك لە ماست یا كوپێك لە شەربەتی كاڵەك دەكرێت لەهەر شوێنێكی دەرەوە بێت.

ناوەڕاستی ڕۆژەكە: شۆربایەكی سوك (نۆكاو، نیسك، فاسۆلیا، برنج) یا شۆربای سەوزەی كولاو، پارچەیەك پەنیر، شەربەتی میوەی سروشتی.

پێش نیوەڕۆ: كەمێك لە فستق، سێوێك، گێلاس.

نانی نیوەڕۆ: (سەعات چوار یا پێنجی پاش نیوەڕۆ) زەڵاتەی سپێناخ، خەیار، كاڵەك، بیبەری سەوز، تور، مەعدەنوس، پیاز هەرسەوزەیەكی دی كە هەبێت، گۆشتی بێ چەوری، مریشك،ماسی،پەتاتەی برژاو،برنجی كولاو یا فاسۆلیا كە لەگەڵ داودەرمانی بەهاراتیدا كولابێت، میوەی تازە، شەربەتی سروشتی. پێویستە لەكاتی گونجاودا دەست لەخواردن هەڵگرین، وهەرگیز فرەیی لەخواردندا نەكەین چەند خۆراكەكە خۆش و بەتامیش بێت، و پێویستە هەركاتێك لەسەر نان خواردن هەست نەكەن كە ناتوانین ئەو برە بخۆین كە تا ئەو كاتە خواردوومانە، دەست لەنان خواردنەكە هەڵگرین.

ئەگەر پێویست وابوو لەكارماندا بەردەوام بین، پێویستە هەموو تەمەڵی و خەو بردنەوەیەك واز لێ بهێنین كە

بەزۆری دوای نان خواردنی نیوەڕۆ بۆمان دێت و لەش وا رابهێنین كە بەرگری لە خەو بردنەوە لەكاتی نیوەڕۆدا بكات بەڵام لەكاتی تەواوبوونی هەموو كارەكان، دەتوانین پاش نان خواردنی نیوەڕۆ بۆماوەیەك پشوی خاوبونەوە بدەین.

با گفتوگۆ لەسەر بابەتی ماددە خۆراكیە پێویستەكان بكەین بۆ پاریزگاری كردنی تەندروستی سێكسی

پرۆتینەكان: ماددەی سەرەتایی وزە بەخشی و دروستكەرن، هەرگیز جەستە ناتوانێت دەستبەرداریان ببێت

زانا فریدریك ئەنجلس یەكەم كەسبوو كە تێبینی ئەمەی كرد، و وتی: "ژیان بریتیە لە فۆرمیولەیەكی بەرهەم هاتوو لە بوونی تەنە پرۆتینەكان" پرۆتینەكان یەك لە پێنجی جەستەی مرۆڤ پێكدەهێنن، و لەترشە ئەمینیەكان پێكهاتوون، بریتین لە گەردی گەورەو ئاڵۆز، و خشتی بینایی بایۆكیمیایی جەستە بە تەواوەتی پێكدەهێنن.

جەستە ناتوانێت بەشێك لەم ترشە ئەمینیانە دروست بكات، ولەبەر پێویستی زۆر پێیان، ناچارە لە دەوروبەر وەریان بگرێت(كەسە گەورەكان پێویستیان بە وەرگرتنی حەوت جۆر لەم ترشە ئەمینیانە لە خواردەوە هەیە. هەرچی منداڵانیشن پێویستیان بە هەشت جۆرە) دەستكەوتنی ئەم ترشە ئەمینیانە تەنها لە ڕێگای خۆراكی پڕ بەهاوە دەبێت، و هیچ ڕێگایەكیش بۆ ئەمە نییە.

بۆ ئەوەی خۆمان بە حساب كردنی پێكهاتەی ژمەخۆراكیەڕۆژانەییەكانەوە خەریك نەكەین، یا بەرێژەی وزەی

هەریەکەیان، پێویستە ئەم پرەنسیپەی دێت بە گرنگ وەربگرین: پێویستە خۆراك هەریەك لە جۆرەکانی دانەوێڵە یا پاقلەی هاراو بەزبری، و گوێزەڵیەکان و رووەکە کەلوودارەکانیان تێدابێت، سەرەڕای پرۆتینە گیانەوەرییەکانی وەك: ماسی، و گۆشت، و باڵندە و شیر و پرۆتینە ئامادەکراوەکان.

کونجی بەو ماددە خۆراکیانە دادەنرێت کە بەهای خۆراکیان بەرزە: بریتیە لە روەکێکی ساڵانە، تۆوەکەی رێژەیەکی بەرز لە ترشە ئەمینیەکانی تێدایە، و لەتێکەڵ کردنیاندا لەگەڵ رووەکە کەلوودارەکانی (وەك پاقلە بۆ نمونە) ئاوێتەیەکی سروشتی بەهێزی تەواو بۆ فرمانە سێکسیەکان پێکدەهێنێت، دەتوانرێت تۆوی کونجی تێکەڵ بەهەر خۆراکێك بکرێت هەرچی جۆرێك بێت.

رۆنە روەکیەکان پێویستن لەناو خۆراکی رۆژانەدا هەبن. وهیچ مەترسیەك لەسەر دروستی جەستە دروست ناکەن، بەتایبەتی لەکاتی چارەسەری نەخۆشیەکانی رەقبوونی خوێنبەرەکان و هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی ئاستی کۆڵیسترۆڵ لە خوێندا.

زاناکانی خۆراکزانی و شارەزایانی سێکسی ئەمریکی گەیشتبونەتە ئەم بەرئەنجامەی خوارەوە: نەمانی کێشە سێکسیەکان وەك: نزمبوونەوەی توانا سێکسیەکان، و دواکەوتنی رژاندن لە پیاودا نەمانی حەزی سێکسی لە ژندا یا نەتوانینیان لە گەیشتن بە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم) لەو هەرێمانەی کە سروشتێکی زیندوی دیاریان هەیە و خەڵکەکەیان لە خۆراکیاندا پشت بە هەموو شتێکی سروشتی وەك سەوزەو میوەو گوێزەڵی و تۆوەکان دەبەستن، بێ ئەوەی هیچ یەکێك لەمانە بخەنە بەر گەرمکردن، کەسانی ئەم هەرێمانە هیچ کێشەیەکی سێکسی نانزانن، بەڵکو تەنها هەندێك جار لەرێگای هۆکانی راگەیاندنەوە دەیانبیستن، و ئەوانەش کە قەڵەون لەم کۆمەڵانەدا زۆر دەگمەنن.

پسپۆرانی رژێمە خۆراکیەکان هەوڵی ئەوە دەدەن بانگهێشتمان بکەن بۆ دورکەوتنەوە لە فریودان و گومڕاکردن، بەهۆی بڵاوکردنەوەی راسپاردەخۆراکیەکانی وەك: خۆراکی تێر چەوری مەخۆن، نزیکی گۆشتە برژاوەکان مەکەون، و راسپاردەی دیکەی هەمە چەشن. بەڵام ئێمە هەمیشە حەز دەکەین ئەم خۆراکە خۆش و بەتامانە بخۆین لەگەڵ هەموو ئەم راسپاردانەشدا.

جەستە بەر گەلێك لە کێشەی دروستی دەکەوێت کاتێك گۆڕانکاری لە پێکهاتەی کیمیایی خۆراکدا روودەدات، ئەوەش لە ئەنجامی ئەوەوە دێت کە ئەو خۆراکانە بە گەرم کردن ئامادە دەکرێن. لەبەر ئەوەی کوڵاندنی بەشە پرۆتینی و چەوریەکان لە ماددە خۆراکیەکاندا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ماددەی ژەهرین کە جەستە ناتوانێت هەرسیان بکات بە خراپ دەشکێنەوە بەسەر زۆرێك لە ئەندامەکانی لەشدا، لەوانەش ئەو شانە رژێنانەی پاڵپشتی فەرمانە سێکسیەکانن، لەبەر ئەم هۆیە پێویستە خۆراکی کوڵاو یان برژاو لە خواردندا لابرێن، بۆ ئەوەی ببنە خۆراکی دروستی، و خۆراکێکی سێکسی باش پێکبهێنن دیسانەوە پێویستە باس لە کاربۆهیدرەیتی (خراپ) و (چاك) یش بکەین، ئەوانە پێکهاتەی زۆر چالاکن لەخۆراکدا کەواتە باشیەکانی کاربۆهیدرەیتی چاك لە کوێدایە؟ لەوەدایە کاتێك دەگات جەستە شیتەڵ دەبێت، لەگەڵ میوەو سەوزەدا، لە ئاڵۆزەوە بۆ ساکارترین شێوەی لەکاتی کرداری هەرسدا (چەند سەعاتێك) بە ئاسانی، بێ ئەوەی لەمەوە هیچ ماددەیەکی ژەهرین بۆ جەستە پەیدا ببێت.

کاربۆهیدرەیت ماددەی سەرەتای میتاپۆلیزمی پڕ بەهان، ژیانی بایۆلۆژی بێ ئەو مەحاڵە. کاربۆهیدرەیتە (خراپەکان) وەك: " ئەلکهول، شەکری پیشەسازی، هەموو ئەو خۆراکانەی کە دەچێتە ناویانەوە وەك: (شەکرەمەنیەکان، و بەستوەکان، و کارە هەویریەکان و هی دی) کردارەکانی زیندە پاڵ (میتاپۆلیزم) پەك دەخەن بەهۆی فراوانی وزە بەرزیانەوە، و دەبنە هۆی زیان گەیاندن بە پێکهاتەی سروشتی جەستەش، کەواتە ئەمانە نەك هەر بێ سوودن بەڵکو، زیان گەیەنەرێکی تەواویشن بە لەش دەربارەی رژێنە گشتیەکان دواین، با ئێستا لەسەر رژێمە تایبەتیەکان بدوێین.

هەوڵ بدەن بەکارهێنانی شەکری پیشەسازی کەم بکەنەوە، دەتوانن لە هەموو خۆراکەکانتاندا شەکری پیشەسازی بگۆڕن بە شەکرەمەنیە سروشتیەکان، وەك میوەو مرەباو گوێز و تۆوەکان.

وردکەی شەکری پیشەسازی بەکارمەهێنن لە بریتی ئەوە مێوژ بەکاربهێنن، یا میوەی تازە، یا گوشراوە سروشتیەکانن، یا دۆشاو، یا هەنگوین، پاقلەی سویا بە ماددەیەکی خۆراکی زۆر پڕ بەها دادەنرێت، و زۆر زۆر

باشە بۆ ئامادەکاری شلەی گەرم و ئیشە هەویریەکان، دەتوانرێت زیاتر لە 200 جۆر چێشت لە پاقلەی سۆیا ئامادە بکرێت. لەبەر ئەوە خۆتان لە خواردنیان بێ بەش مەکەن.

وا باشترە شەربەتی گوشراوەکان لەگەڵ هیچ جۆرێکدا تێکەڵ نەکرێت، واتە هەر شەربەتە بەتەنها بخورێتەوە ـ تەنها ئەو حاڵەتانە نەبێت کە دوو جۆر یا زیاتر بە باشتر بزانرێت تێکەڵ بکرێت لە رووی دروستیەوە.

کاتێك مرۆڤ لە تەمەنی لاوی زوودا دەبێت هەرگیز ئەوەی بە بیردا نایەت گوێ بدات بە خواردنی هەرۆژێنەر و بەهێزکەری سێکسی. چونکە ئەو دەتوانێت کاری سێکسی بکات تەنها بە گەدەیەکی بەتاڵیشەوە بەلام تاکە کێشە بریتیە لە هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاو بۆی، کە هەموو خۆشەویستی و سۆزە هەڵچوەکانی پێ ببەخشێت، بۆ کچانیش هەمان شتە.

ئاڵۆزییەکان دواتر دەست پێدەکەن، پاش ئەوەی تەمەنی لاوێتی بەخێرایی تێپەڕدەبێت، ئەوسا مرۆڤ دەکەوێتە گەڕان بەدوای کێشە سێکسیەکانیدا، لەوانەیە بەخەیاڵیدا بێت بۆ نمونە یەکێك لە وەسفە خەیاڵییەکان جێبەجێ بکات کە دەڵێت گوونی چۆلەکە رەپبوون بەهێز بکات، و هی دی لە وەسفی ماقوڵ و نا ماقوڵ.

لەو کارانەی کە پێویستە بکرێن بۆ چارەسەری کێشە سێکسیەکان کە پاش تەمەنی باڵق بوون دروست دەبن، باس لە بەدەستهێنانی هاوسەنگی دەکەین لەنێوان ئارەزووەکان و تواناکاندا، لەنێوان شێوازی ژیان و توانای رەتکردنەوە، لەنێوان سستمی کاری پشودانذا.

هەروەها پێویستە بەسەر شەکەتی و خەمۆکی و بڕوانەبوون بەخۆ دڵەڕاوکێ و خوگرتن بەخواردنەوەی ئەلکهول و جگەرەکێشان و گۆڕینی بایەخدانەکان و هیلاکی و سۆزداری، و هی دییەوە، سەرکەوین.

زۆرێك لە پیاوان دەناڵێنن بەدەست نیشانەکانی هەوی شاراوە یا دەرکەوتەی پرۆستاتەوە، بەلام هەندێك جار وا دەزانن تووشبوون، و بەزۆریش شتێك دەربارەی نازانن و، وردە وردە لەگەڵ توانا سێکسیە داروخاوەکەیاندا رایەن، و سەردانی پزیشك ناکەن، ودەمێننەوەو چاوەڕوانی شتێك دەکەن، تا لەکۆتاییدا وایان لێدێت هەموو توانا سێکسیەکان لەدەست دەدەن.

فۆسفۆر: یەکێکە لە توخمە بنچینەییەکان کە توانای سێکسیان بە پلەیەکی دیاریکراو لەسەر بەندە. ماسی رێژەیەکی بەرزی لەوە تێدایە.

لیتسیتین: لەنایترۆجین وگلیسرین و ترشە چەوریەکان پێکهاتوە. لیتسیتین لە ناو ئەو لیستەدایە کە زاناکانی خۆراك و کیمیا دروستیان کردووە کە ماددە پێویستیەکانی لەشی مرۆڤ دەگرێتەوە، دەتوانرێت بەشێوەی پەستراو، یا هاراو، یا گیراوە بخورێت، هەروەها لیتسیتین لە زۆرێك لە ماددە خۆراکیەکاندا هەیە وەك هەوێن و کەپەك و تۆو قەرسیلی گەنم و گوێزەڵێ و کەلوودارەکان و کونجی و جگەری گا و گیادەریاییەکان و چەڵتوك و شیر و فاسۆڵیای تەڕ و چەوەندەری سەوزدا هەیە.

هەریەك لە کالسیۆم و مەگنسیۆمیش رۆڵێکی گرنگ دەبینن لە ژیانی مرۆڤدا، ئەوەتا یارمەتی ژن دەدەن کە سوری مانگانەی رێکوپێك و سروشتی بێت، هەردوو توخمەکە لەم خۆراکانەدا هەن: گیا دەریاییەکان، پەنیر، بادەم، مەعدەنوس، و نانی گەنمە شامی و شیری بزن و تۆوەکان و کەرەوز و سیر و کەلوودارەکان و دانەوێڵەو قۆخی رەشی وشکراو چەوەندەری شەکر و گەنمی بۆر و قریدس.

زنك دەچێتە پێکهاتەی هەموو هۆرمۆنە سێکسیەکانی نێرەوە،و هەرکاتێك ئاستی لەجەستەدا دابەزی دەبێتە هۆی لاواز کردنی فرمانە سێکسیەکان، ئەگەر لە لەشدا نەما فەرمانە سێکسیەکانیش نامێنن. هەروەها لەکاتی کەمیشدا لە جەستەی ژندا دەبێت هۆی هەندێك کێشە بۆ ژنەکە (وەك وشکهەڵاتنی زێ).

دەتواریێت زنك لەرێگای بەکارهێنانی پەستراوی تایبەتیەوە وەربگیرێت کە گەڵێك کانزای بەسودی دیکەشیان تێدایە. بەلام وا بەباشتر دەزانرێت لەرێگای ئەو خۆراکانەوە وەربگیرێت کە رێژەیەکی بەرزیان تێدایە وەك: وەك گوێچکە ماسی و قەرنابیت و زەنجەبیل و جگەری گاو گوێز و گەنم و گوێزەر و نۆك و فاسۆڵیای روش و رۆنی زەیتون و مەندرین و هی دی.

ڤیتامینەکان:

بایەخی ڤیتامینەکان بۆ ژیانی مرۆڤ لەکاتی کەمبونەوەیاندا نەبێت، دەرناکەوێت، و لەگرنگترین ڤیتامینەکانیش: ڤیتامین E: کەمیەکەی یان تێکچونی زیندەپاڵی لە لەشی مرۆڤدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی زۆرێك لە نەخۆشیە ژنیەکان، و لەناویشیاندا سێکسیەکان، هەروەها پیاوانیش بێ بەش نین لەمە، چونکە کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی دابەزینی توانای سێکسیان و هەندێك جار نەتوانینیان لە خستنەوەی منداڵ.

پزیشکەکان دەتوانن ئاستی ڤیتامین E لە خوێندا دیاری بکەن. لەبەر ئەوە لەتوانادا هەیە بری ڤیتامینی پێویست بۆ چارەسەری کەسێکی توشبوو

دیاری بکەن.

زۆرێـك لە مـاددە خۆراكیەكان ڤیـتـامـین E یـان تـێـدایـە لـەوانـە: دەنكی گوڵەبەرۆژەو رۆنەكەی، رۆنە رووەكیەكان، سپێناخ، نانی چـەردەر (وەك گەنم وایە) هەروەها دەنكەكەشی، گوێزەر، گوێز، مۆز، گۆشتی مەر.

ڤـیـتـامـین C: (تـرشـی ئەسكۆربیك):

زانـای ئـەمـریـكـی لـیـونـس باولنگ رەچاوی ئەوەی نەكرد كە ئەو ڤیتامینەی لەساڵی 1928 دروستی كردبوو و پاداشتی نۆبڵی لەسەروەرگرت، دەبێـتـەناسـراوتـریـن ئـامـادەكـراو لە جیهاندا، و هیچ زیندە كردارێك بێ بەشداری ئەم ترشە بەنزیكی رووناداو و لەناویشیاندا ئەو كرادارانەی بەندن بە فرمانەسێكسیەكانەوە.

ڤیتامین C كاریگەرییەكی ئەرێی لە فرمانە سێكسیەكانی پیاوان و ژناندا وەك یەك هەیە، برەكانی چەند زۆر بن، زیاد نین، ئەم خۆراكانە بەرێژەیەكی بەرز ڤیتامین c یان تێدایە: بیبەری شیرین و تون، هەنار، ترشەمەنیەكان بە هەموو جۆرەكانیەوە، مەعدەنوس، گژنیژ، كەلەرمی سور، كاهو، تـور، جگەری گا، پیازی سەوز، توترك.

ڤیتامین A: ئەمە تارادەیەكی زۆر ڤیتامینی ژنانە، بەڵام بۆ پیاوانیش گرنگە، هانی دروستكردنی هۆرمۆنە سێكسیەكان دەدات، و بری تۆواو زیاد دەكات، وچالاكی سێكسی پیاو وژن بەرز دەكاتەوە هێلكەی مریشك رێژەیەكی بەرزی لە ڤیتامین A تێدایە، هەروەها (لیتسیتین) یشی تێدایە كە لەپێشەوە باسمان كرد، بەڵام لەكاتی گەرمكردنیدا، (بە كوڵاندن یا بە برژاندن) رێژەیەكی زۆری ئـەم مـاددەیـە لـەدەسـت دەدات، لیتسیتین بە كۆڵیستڕۆڵی سەربەستەوە دەنوسێت و بەوەش یارمەتی دابەزینی رێـژەی كۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەدات. بەڵام گەرمی ئەم خەسڵەتەی ناهێڵێت، بەداخەوە زۆربەمان هێلكەی كوڵاو یان برژاومان پێ باشترە لە هێلكەی كاڵ.

زۆرێـك لە مـاددە خۆراكیەكان رێـژەیـەكـی بـەرزیـان لـە ڤیتامین A تێدایە لەوانە: جگەر، گوێزەر، قۆخی رەشـی وشككراو، سـەوزە گەڵاییەكان، جگەری گیانەوەر و هی دی.

كۆمەڵەی ڤیتامین B:

هەمە چەشن و زۆریـش لە سروشتدا بڵاون.

ڤیتامین B1: ئەگەر ئەم ڤیتامینە لە لەشداكەم بووەوە. ئەوا بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن (ئەو هۆرمۆنەی رووخسارە سێكسیە نێریەكان دیاری دەكات) كەم دەبێتەوە. هەروەها مرۆڤ تووشی پەككەوتی سێكسی و دابەزینی رێژەی تۆوەكان لە تۆواودا دەكات.

ڤیتامین B2: یارمەتی پێگەیشتنی تۆواو لە پیاودا دەدات، زۆر پێویستیشە لە قۆناغی باڵق بوون لە هەرزەكاندا، هـەرچـی ژنیشە تـیـایـانـدا یارمەتی دروست كردنی هۆرمۆنەكانی مێ دەدات لەناویشیاندائیستڕۆجین.

ڤیتامین B6: ئاستی زیندەپاڵی شانەیی دیاری دەكات، و توشبوون بە كۆڵنج كەم دەگـاتـەوە. ئەم ڤیتامینە لەناو خۆیاندا یارمەتی یەكتری دەدەن و هـەریـەكـەیـان جـێـگـەی ئـەوی دی دەگرێتەوە، بێ گوێدانە جیاوازی لە پێكهاتەی كیمییاندا.

ڤیتامینەكانی كـۆمـەڵـەی B لـەهـەمـوو شوێنێك هـەن: لـە ماسی، و گۆشت، وگەنم و جگەرو رووەكـە كەلوودارەكان و مێوژ و دڵ و سپێنەی هێلكەو پەنیردا.

د.ف.ب.فول

الزمر الدموية الشهوانية والحياة الجنسية

دار العلاءالدين دمشق ط1 /2008

پەیوەندی گرووپەکانی خوێن بە ژیانی سێکسیەوە

سەرهەند محەمەد

هەموو مرۆڤێك قەوارەیەکی تایبەتی خۆی هەیە، هەروەك چۆن پەنجە مۆرەکانی لە کەسانی دی جیای دەکاتەوە، بەو شێوەیەش زۆر سیفەتی هەمە چەشنی هەن جیای دەکاتەوە، وەك ئەوانەی پەیوەندن بە خەسڵەتەکانی خوێنەوە.

کۆنەکان خەڵکیان بەپێی مۆرکیان دابەش کردووە بۆ چەند کۆمەڵەیەك: رەش مۆرکیەکان (مالیخولیەکان)، مۆرکە توندەکان و خوێنینەکان (مۆرك گەرمەکان)، بە پێی رای ئەوان شلەکانی جەستەو خەسڵەتەکانیان جۆری مەزاج و خەسڵەتەکانی کەسێتی دیاری دەکەن، ئەم دوانەی دوایی هەموو مۆرك و چالاکی و هەڵچون و جوڵەی ئەقل و جەستە دیاری دەکەن.

کاتێك کۆنەکان دەربارەی شلەی رەش و کاڵ و جەلاتینیەکانی جەستە قسەیان کردووە، مەبەستیان لەوە خوێنی مرۆڤ بووە، چونکە شلە رەشەکان لایان کەسە رەش مۆرکەکانیان بە خەمۆکی و مەزاجە خەماوییەکەو، ئیرادە لاوازەکەیانەوە بۆ جیاکردونەتەوەو، شلە کاڵەکان

کەسە توند مۆرکیەکانیانی بە چالاکیە زۆرەکان، و هەڵپەو نا هاوسەنگی و هەڵچونەکان و وەڵامە تیژەکانی کردارییانی بۆ جیاکردونەتەوە و جەلاتینیش کەسە مۆرك ساردەکانی بە تەمبەڵیەکان، و خاوخلیچکیان، و گوێ پێنەدان و نەبوونی دەستپێشخەریانی جیاکردۆتەوە.

خوێن مەزاج و مۆرك و بیرکردنەوە،، و هەڵسوکەوتی هەموو کەسان بێ جیاوازی دیاری دەکات.

خوێن دەگەڕێنرێتەوە بۆ شانەکانی لەش و لە پلازماو خرۆکەی سور و خرۆکەی سپی و پەڕەکانی خوێن پێکهاتووە. خوێن یا هی خوێنبەرە کە پڕە لە ئۆکسجین، و لە دڵەوە دەرچووە، یا هی خوێنهێنەرەو لە ئۆکسجین و مادده خۆراکیەکاندا هەژارە، و بەرەو دڵ دەگەڕێتەوە، و لە لایەکی دیکەوە یا چێوەییەو دوورە لە پەستێنەرەکەوە (واتە دڵ) و ئەو ئەندامانەوە کە خوێن بەرهەم دەهێنن، یا هەڵگیراوە (لەشێوەی یەدەگدا) و لەکاتی پێویستیدا پەنای بۆ دەبرێت لەبەر ئەوە خوێنی مرۆڤ بە زۆرێك لە فرمان و خەسڵەتەکانیەوە دەناسرێتەوە.

گروپەکانی خوێنیش بە یەکێك لە هەرە ئەو خەسڵەتە گرنگانە دادەنرێت کە خوێنی مرۆڤیان پێ جیا دەکرێتەوە، بەڵام پێش ئەوەی بچینە ناویەوە بابەتەکانی دژ و دژپەیداکەر باس دەکەین دژە تەنەکان تۆپی پرۆتینی بچوکن دەکەونە سەر رووی زەرداوی خوێن پێیان دەوترێت گلۆبین، کە بریتین لە دژەکان، هەروەکو ئەو پاساوانەدەوریە ئامادەکراوانە وان کە بەردەوام بەرگری لە جەستە دەکەن دژی هەر دەستدرێژییەك کە لە لایەن هەر کارتێکەری دەرەکییەوە بێت.

هەموو شتێك کە پەیوەندی بە گروپەکانی خوێنەوە هەبێت:

گروپەکانی خوێن هەر بە تەنها باری دروستی مرۆڤ دیاری ناکەن، بە پێی رای زۆربەی زانا سایکۆلۆژستەکان، بەڵکو لە هەمان کاتیشدا مۆرك و پاشەرۆژی پیشەکەیی و توانستەکانی لە کاریشدا دیاری دەکەن. کەسانی هەڵگری گروپی (O) بەوە دەناسرێنەوە کە چالاکی و توانست و ئیرادەیەکی بەرزیان هەیە، و پلە بەرزە سەرۆکایەتیەکان بەشوێنی شیاویان دەزانرێت. بێ هیلاکی کار دەکەن، ودەتوانن کارەکان بە سێ جار زیاتر تەواو بکەن لەچاو ئەو کارانەی خاوەنی گروپەکانی دیکەی خوێندا تەواوی دەکەن.

تەندروستیان باشە، بەشێوەیەکی گشتی لە تەمەن زۆرەکان دەبن (چونکە دەرفەتی مانەوەیان بۆ تەمەنی حەفتاو پێنج ساڵی بەرێژەی 65 ٪ بەرزترە لەچاو کەسانی دیکەدا)، بەڵام زۆرتر تووشی قورحەی گەدەو دوانزە گرێ دەبن، بۆ ئەوان کاری فیزیاوی بەلایانەوە سودمەندترە، لەکاتی پشودانیاندا، کاریگەری زیانی خواردنەوە کهولیەکان بۆیان کەمترە لەچاو کەسانی دیدا، و زۆرتر حەز دەکەن گۆشتی گا یا مریشگ بخۆن.

ئەوانەش کە سەر بە گروپی (A) ن، بە بەهێزی درك پێکردن و ویژدان زیندوی و ئەوپەری دەست پاکیەوە دەناسرێن، لە خراپترین بارودۆخدا پارێزگاری بە تواناکانی بەرهەمهێنانەوە دەکەن، و دەتوانن بەخێرایی لە کاردا سەرکەون، و وەڵامدانەوەیان بە (بەڵێ) یا بە (نەخێر) بە ئەوپەری راستی مانای دوو وشەکەوەیە، دەتوانیت بە تەواوی باوەڕ بەوە بهێنێت کە ئەوان ئەوەی دەیڵێن بە تەواوی لە قسەکەیاندا مەبەستیانە، ئەوانە عاشقی سەرراست و هاوڕێی دڵسۆزن بایەخ بە ئەدەب و روناکبیری دەدەن، و کورتەی قسەش ئەوەیە کە بەنزیکی بەرجەستەی (تەواوین).

بەڵام تەندروستیان لاوازە، ئامادەباشیان تێدایە بۆ توشبوون بەوەی پێی دەوترێت "نەخۆشییەکانی شارستانی" وەك نەخۆشیەکانی ماسولکەی دڵ، و رەق بوونی ماسولکەکان، و دروست بوونی بەرد لە گورچیلەو نەخۆشی شەکرەو، شێرپەنجەکان و هی دی، توانستیشیان لە بەرگەکرتنی خواردنەوە کهولیەکان زۆر کەمە.

هەرچی هەڵگرانی گروپی (B) یشن دەناسرێنەوە بەوەی هەست ناسك و بەهرەدار و هاوڕێی دڵسۆز و برادەری یارمەتیدەرن، داوایەکی سەرسەختیان هەیە بۆ مافەکانیان و مافی کەسانی دی لە مەیدانەکانی کاردا، حەز لەکاری نارێکوپێك ناکەن، هەروەها ئەو کەسانەشی کە کات بەفیڕۆ دەدەن لە کاردا و گاڵتە بەکات دەکەن لەسەر حسابیهاورێکانیان،هەستەناسکەکانیان لەژێر هێمنیە دەرەکیەکان و رازی بوونیان بەهەموو شتێك، دەشارنەوە، و لە کاروبارەکانی خۆشەویستی و حەزلێکردن و دڵداریشدا، هەستەکانین هەڵچوەو تا ئەوپەڕیش قوڵە.

ئەو ژنانەش کە هەڵگری گروپی (B)ن، پەرۆش و خەمخۆرن، هەڵگەڕاوەو مەزاجی، و سەربەخۆن، و بڕوایان بەخۆیانە، هەڵگرانی گروپی (B) تەندروستیان لە هەڵگرانی گروپی (O) باشترە, و لەوەشدا هەندێك کێبڕکێ دەردەکەوێت، بەلای کەمەوە بۆ هەندێك کەس بەڵام گرنگ ئەوەیە توانای چاکبونەوەی تەواو خێرایان هەیە لە هەموو پەتایەك کە تووشیان

دەبێت هەرچی دەربارەی خۆراکیشیانە، ئامۆژگاری کەسانی ئەم گروپە دەکرێت بۆ ئەوەی گۆشتی مەڕ و مالآت بخۆن، لە لای خۆشیان لە هەموو جۆرەکانی دیکەیان پێ باشترە.

لەناو کەسانی گروپی (AB) دا دوو ڕۆحی جیاواز دەژی، کە لەوانەیە ئەوە ببێتە سەرچاوەی گومان و هەڵگەڕانەوەو ئازار , بەزۆریش هەستە هەڵچووەکانیان لە کەسانی دی دەشارنەوە، وکەسانی(AB) بەهاوبەشێکی نمونەیی لە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی و خێزاندا دادەنرێت، و هیوای بەختیاری بۆ خۆیان دەخوازن و کاریش دەکەن بۆ بەدەست هێنانی بەختیاری بۆ هاوبەشەکانیان.

جێی ئاماژەیە ئەو زانیاریانەی لەبەر دەستدان دەربارەی هەڵگرانی ئەم گروپی خوێنە زۆر کەمە، لەبەر ئەوەی لە بنەڕەتدا ئەم گروپە لە جیهاندا ژمارەیان کەمە.

گروپەکانی خوێن:

ئەوەی لە پێشەوە هێنامانەوە، کورتەیەکی نمونەیی بوو، بەلآم لەبەردەمی خۆماندا کۆمەڵێك بڕیاری دیمان دانا کە زۆر گرنگن، دەشبێت بەناویانداشۆڕببینەوە.

لەسەردەمی کرومانیۆندا [1] مەسەلەی گواستنەوەی خوێن شتێکی باسکراو نەبوو، (کە دەگەڕێنەوە بۆ مرۆڤ خولی یەکەم لە چەرخی بەردینی کۆن (نزیکەی 40 – 50 هەزار ساڵ لەمەوبەر) چونکە مرۆڤی ئەو سەردەمە خوێنی هەموو کەسێکی لەهەر گروپێکی دیکەی پێ دەشیا کە پێی بدرایە، ئەوە پەیوەندی هەبوو بە سروشتی سیستمی بەرگری کردن و خۆراکیەوە، چونکە ئەو کاتە تەنها خۆراکی ئاژەڵیان دەخوارد، و هەمە سەرچاوە بوون، و ئەوەش سروشتی دژەکانی دیاری دەکرد و لەگەڵ دژە پەیداکەرەکاندا دەیگونجاند، بەلآم هەرگیز گروپی خوێن تیایاندا نەناسرابوو، چونکە خوێن لە هەموویاندا وەك یەك بوو. ئاڵۆزی گروپەکانی خوێن کاتێك دەستی پێکرد کە مرۆڤ پشتی بە خۆراکی رووەکی بەست و شێوازی ژیان گۆڕا، و کردنی کارە نوێیەکان بووە هۆی گۆڕینی حاڵەتی تەندروستی گشتی بەزۆری بەرەو ئاراستەیەکی باشتر. ئاڵۆزی بەرگری خۆیی بۆ جەستە لەسەر حسابی زیادبوونی ئاڵۆزی میکانیزمەکانی بەرگری بوو. لە ئەنجامی ئەمەوە مۆرکە مرۆییەکان سەریان هەڵدا. توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت هەڵگری گروپە خوێنەکانی (A) و (B) گروپەکەیان لە ئەنجامی یەکگرتنی گروپەکانەوە بەهۆی سروشتی کارەکانەوە پەیدابووە، هەرچی گروپی (AB) یشە ماوەیەکی زۆر زۆرینە دروست بووە (نزیکەی 2 – 3 هەزار ساڵێکە) واتە لە چەرخی نوێیدا.

ئەمە لەبارەی مێژوییەوە هیچ بایەخێکی نییە، چونکە مردن بەهۆی برسێتی یا جەنگەوە بۆ هەڵگرانی هەموو گروپە خوێنەکان بە هەموو جیاوازیانەوە وەك یەك بوو، واتە بەرئەنجام بۆ هەمووان خراپ بوو، بەلآم مێژووی نوێ و گەشەسەندنی پزیشکی توانیان بوارێکی نوێ لەبەردەم چەمکەکان و توانستە نوێیەکاندا واڵا بکەن کە مرۆڤیان لەزۆر لە مەترسیەکان رزگار کرد.

کەواتە چوار گروپی خوێن هەیە (بەم بۆنەیەوە، ژمارەیان زۆر لەوە زیاترە، بەلآم گروپە خوێنەکانی دی بونیان زۆر دەگمەنە) دەتوانرێت خوێن لە هەڵگری گروپی خوێنی (O) وە بۆ هەموو گروپەکانی دیکە بگوازرێتەوە، بەلآم خوێنی هەڵگری گروپی (A) دەتوانرێت بگوازرێتەوە بۆ هەڵگری جۆری خۆی و بۆ جۆری (AB). لەکاتێکدا دەتوانرێت خوێن لە جۆری (B) وە بگوازرێتەوە بۆ هەمان گروپ و بۆ هەڵگری گروپی (AB). هەرچی جۆری (AB) یشە ناتوانرێت بۆ هیچ گروپێك بگوێزرێتەوە تەنها جۆری خۆی نەبێت.

پێویستە هەموو کەسێك گروپی خوێنەکەی خۆی بزانێت پێش ئەوەی تووشی هیچ بەرکەوتنێکی کتوپڕ بکەوێت. چونکە لەوانەیە لەئەنجامی ئەمەدا پێویستی بە وەرگرتنی بڕێك خوێن بێت لە بریتی ئەو خوێنەی لە ئەنجامی خوێن لێ ڕۆیشتنندا لە کیسی چووە، بە واتایەکی دی کاتی زۆر بۆ دەگەڕێتەوە، و لەبەر ئەم ئەو پزیشکانەش کە چارەسەری دەکەن دەرفەتێکی گەورەتر دروست دەکات بۆ ئەوەی ژیانی رزگار بکەن.

باو باپیرانمان لەوانەی سەر بە گروپی (O) بوون، ڕۆیشتنیان بەتەواوی زانیوەو، هەرگیز نەیانزانیوە هیلاکی چییە، و لەئەوپەڕی توانای بەرگەگرتندا بوون، هەروەها ئەوەشیان بە تەواوی زانیوە کە چۆن پارێزگاری ژنەکانیان بکەن، و بەزۆریش خواردنی سوریان لا باشتر بووە(گۆشت و خوێن). لەناو هەڵگرانی ئەو گروپەدا سەرۆکی بەهێز و خێرا لە بڕیاردان و کارکردندا پەیدابوون و ژیانیان خۆشویستووە، و ئەمانە هونەرەکانی چێژ وەرگرتن و کار دەزانن، هونەرەکانیان لە خۆشەویستی و راکێشانی توخمی بەرامبەر و وەسفکردندا زۆر سەرکەوتوە. و ئەو ژنانەش کە هەڵگری ئەم گروپی خوێنەن، حەزلێکەر و هەست و سۆز هەڵچوو و خولیاو پەرۆشی سێکس کردنن.

هەڵگرانی گروپی (A) کەمێك

لاوازتـرن، هەروەها ژمارەشیان کەمترە (35 ٪) و لەسەر نەخشە تا بـەرەو خۆرهەڵات بڕۆین، دەبینین ژمارەیان کەمتر دەبـێـتـەوەو بوونیان دەگمەن دەبێت. ئەوانە بەرپرسیارییەتیەکی گەورەیان هەیە، بەخشندەن، کەسانی دیـکـەیـان خـۆش دەوێـــت، دەتـوانــن بەختیاری ببەخشنە هاوبەشەکانیان لە توخمەکەی دی لە هەموو لایەکەوە.

هـەڵـگـرانـی ئـەم گـروپـی خوێنە بەدرێژایی چاخەکان چینی رووناکبیریان پێکهێناوە، و لەناویاندا باشترین دایك پەیدابووە، ئەو پیاوانەش لە جۆری (A) ن حەزی سێکسیان لەچاو کەسانی دیدا درەنگتر بێدار دەبێتەوە، و تەندروستیشیان لەچاو هەڵگرانی گروپی (O) دا لاوازتـرە، توانای تووشبوونیان بەنەخۆشییەکانی وەك:

شەکرە، و نەخۆشیەکانی بەرزە پەستانی خوێن، زیاترە. تاقیکردنەوەکانی ئـەرکی فیزیایی بەرئەنجامی باش دەردەخەن بۆ هەڵگرانی ئەم گروپە لە لاواندا.

بـەڵام لـە تەمەنی پیریەتیدا لەوانەیە تووشی نەخۆشی هەمە جۆر ببن، بەزۆریش پەرتبونی ماسولکەکانی دڵ، بەزۆری نازناوی راوکەران دەدرێت بە هەڵگرانی گروپی (O) و نازناوی (جوتیاران) دەدرێت بە هەڵگرانی (A)، ئـەوەش لەئەنجامی نـەژادی پیشە کۆنەکانیانەوەهاتووە.

هەڵگرانی گروپی (O) بە کەسانی زۆر هەستدار و هەڵچو دادەنـرێـن، ئەوانەی لە بنەڕەتدا راوکـەر بوون لە چینە سەرەتاییەکانەوە پەیدابوون، و لێناوە و پەیوەندیان بە خۆراکە رووەکیەکانی وەك نان و سـەوزەو میوە وەرگـرتـوە، ئەگەر لێیان پرسرا چی دەخۆن، ئەوا ئەوان لەپێشدا خۆراکی رووەکی هەڵدەبژێرن لە پاشتردا ماسی و گۆشتە کەم چەوریەکان، لە گرنگترین خەسڵەتەکانی ئەم گروپە کەم بڕوا کردن بەخۆ، و گومان کردنە لە هەموو شتێك. و زۆر بۆڵاندن و هەست ناسکی.

هەرچیش کە دەربـارەی ئەو ژنـانـە هەیە کـە سـەر بـەم گـروپـەن، ئەوەیە کە ئەوان مادی نین، و کاروبارە مادیەکان بە لایانەوە گرنگ نییە، بەڵکو بایەخ و هەستەراتەکان لە لایەن پیاوەو زۆرتـر رایـان دەکێشێت لەگەڵ ئەوەی کەمیشن تەنها (نزیکەی 13٪) ن بەڵام خۆشەویستن ولەدڵی هاوبەشە پیاوەکاندا بەنرخن، و لە خۆشەویستیشدا شتێکی جیاو دیـارن، و ئەگەر هەستەکانیان لەگەڵ حەزۆکیەکانیاندا یەکی گرتەوە، دەتوانن موعجیزە دروست بکەن، بەڵام تا رادەیەکیش شەڕانگێزن و لە کۆتاییدا دەربـارەی هەڵگرانی گروپی (AB) دەڵێن:

ژمـارەیـان زۆر کەمە، تەمەنیان کـەمـتـرە و نـوێـتـرە لـەنـاو گـروپـە خوێنیەکانی دیکەدا، هەردوو سیفەتی گـەڕان و ڕۆیشتن تیایاندا بەندە بە

قـەدەریـانـەوە، بە جوڵاندنی ڕۆحی دڵەراوکێیانەوە، بەوەشەوە دەناسرێن کە ڕلاۆح سوك و بێ فیزن هەروەها بـەوەی خوی زیان بەخش و خراپیان نییە، و سیفەتەکانی وەك حەزکردن لە سەرۆکایەتی و خۆ خۆشەویستیشیان تێدایە، ئارەزوی خواردنەوەی چاو قاوە دەکـەن، هەرچی دەربـارەی سێکسیشە، پیاوانی سەر بەم گروپە تا رادەیەکی زۆر سەرنج ڕاکێشن، و ئەو سێکسەیان پێ خۆشە کە لەسەر ڕاستگۆیی دروست بـووە. و بەهۆی عەشقە قوڵەکەیان و ئارەزووە گەرمەکەیانەوە سەردەکەون، و مەیلیان بۆ گۆڕانکاری و ناجێگیر بوون هەیە، و ڕەنگکردنەوەی ئارەزووەکانیان بە هەست کـردن بە ئـازاری ناخەوە وەردەگرن.

هەرچی دەبارەی ژنانی ئەم گروپەشـە ئـەوەیـە جێگیرن لەسەر حەزەکانیان، و دڵسۆزن بۆ تاکە یەك خۆشەویست، و داوا لەپیاو دەکەن کە سەریان بۆ دانەوێنێت و دڵسۆزبن، بەڵام لە بـەرامـبـەردا زۆر بەرپرسیاریەتی هەڵناگرن لە هەوڵەکانیاندا بـەرەو سەربەخۆیی هەڵگەڕاوەن و (لە نێوان – نـێـوانـدان) و بەشێوەیەکی گشتی مامەڵەکردنیان قورس و گرانە.

تـوانـراوە بەپێی گروپەکانی خوێن سولالەکانی مرۆڤ بۆ لێکۆڵینەوە ساکار بکرێن و لە سیفەتەکانیاندا قـوڵ بکرێنەوە، ئـەو نەخشەکێشانە سەربەستیەك لە خۆنەبەستنەوە بە ڕێساکانەوە دەبەخشێت، کە دەتوانن ئـەوە بە ئاسانی جیا بکەینەوە، کات و ئـەرك بەشمان نـاکـەن بـۆ ئـەوەی بەتەواوکاریەکی زۆر (بە پێی ڕێساکان بژین، بە بێ ئـەوەی سەر بۆ هەردوو هێزە بنەڕەتیەکە دانەوێنین (پێویستە) و " دەمەوێت".

ئێستا مەسەلەیەکی دی دەخەینەبەردەست،کەبریتیە لە چەمکی (چالاکی سێکسی) و هەندێك دید و بیروڕا دەخەینە ژێـر وردبینی گومانەوە، هەروەها بابەتی وەسفی هەڵە و ناجێگیری تـوانـا سێـکسـیـەکان گفتوگۆ دەکەین، کە پـەیـوەنـدیـان بە هـارۆمـۆنـیـەتـی پـەیـوەنـدیـە سێکسیەکان بە حاڵەتە فیزیاوی و

دەرونیەکانی هـاوبـەشـەکـەوە هەیە، هـەروەهـا بـەو شـارەزایـیـەی لە ئەنجامی ئـەزمـوونـەکـانـی پێشتردا بەدەستی هێناوە هەروەها بەو شتانەی لە پەیوەندییە سێکسیەکاندا ڕێگەپێدراون یـان قـەدەغـەکـراون کـە پـەروەردەو بیروڕا ئاینی و کۆمەڵایەتیەکان دیاری دەکەن، و لە کۆتاییدا بەخووە کەسێتیە وەرگیراوەکانەوە دەبێت ئەوەش بزانرێت کـە سـنـورێـکـی تـەمـەنـی بـۆ چالاکی سێکسی هەیە، و زۆر بە مەرجداریش دادەنرێت.

زۆرێـك لە خەڵکان سەردانی ڕاوێژکارانی کاروبارە سێکسیەکان دەکەن پاش ئـەوەی تەمەنێکی دیاریکراویان بڕیوەو، ئەو پەڕی ئامادەباشی دەردەبڕن بۆ ئەوەی هەموو شتێك بکەن لەپێناوی گەڕاندنەوەی سەرکەوتنەکانی تەمەنی لاوێتی سێکسی، لەگەڵ کۆمیدییەتی هەڵوێستەکەی ئەم کەسانەدا بەچاوی کەسانی دی، و بەلەدەستدانی ئەوەی کەپێی دەوترێت ڕەخنەی خۆیی، ئەوانە بەدوای شکۆ سێکسیە لەدەستچووەکانی پێشوودا بە هەڵپە ڕادەکـەن، و پەنا بـۆ ڕێـبـازی ڕەواو نـاڕەوا دەبـەن، و لەبەهێزکاری سێکسیەکان وەك ڤیاگرا، تا لادانی سێکسیش، و بەوەش هێمنی و دانایی خۆیان لەدەست دەدەن، تەنانەت ڕێزیشیان بۆ تێگەیشتن و درك پێکردنی ڕێگاکانی پارێزگاری بە گونجاندنی ڕۆحی و جەستەییانەوە.

پێویستە گوێ بۆ کەسانی زۆرزانی وەك ڤلادیمێر لیڤی بگیرێت، چونکە ئەو لەپێشدا بڕوای بە داواکاری ئاواتخوازی دەربـارەی هـەردوو بابەتی خـواردن و سێکس هەیە، و داواکاری ئاواتخوازی کە لە سەروی تواناکانیشەوە بێت دەربارەی لابردنی تەمەڵی و ملکەچ پێکردن، کاتێك ئەم بیرۆکەیە دەبێتە قەناعەت، ئەوا خاوەنەکەی ڕێگا بەرەو سەقامگیری

و ئاشتبونەوە لەگەڵ خوددا دەدۆزێتەوە دووەمیش دەپرسێت بۆچی خەڵك بڕوای وایە کە هەر نزیکبونەوەیەك یا سۆزنواندنێك یا بەریەککەوتنێکی جەستەیی لەنێوان هەر پیاو و ژنێکدا پێویستە هەر بە پەیوەندی سێکسی کۆتایی بێت.

لەژێر چەمکی (پێویستە) دا هەڵەیەکی دەرونی زۆر جدی خۆی شاردۆتەوە، لەبەر ئەوەی حساب بۆ تواناکانی نەکراوە، هەرچی پەیوەندی بە بابەتی خۆشەویستیەوە هەیە چەمکی "پێویستە" رەت دەکاتەوە، بەڵام ئەمە بۆ ئەو کەسەی بڕوای بە چەمکێکی واهی هەیە دەبێتە مایەی هیلاکیەکی جەستەیی و دەروونی، و پیس بوونی فەوارەکەی بە زوویی.

دەگەرێینەوە بۆ بابەتە سەرەکیەکەمان، ئەویش گروپە خوێنە چڵێسە سێکسیەکان و ژیانی سێکسیە، ئەم کاروبارانە یەك بەندە بە وانی دیکەوە تا رادەی پەلدانەوە، و خۆراکی هەڵەش هۆیەکی بنەرەتیە لە تێکچونی هاوسەنگیەکەی. کەمن ئەو کەسانەی بنەرەتیەکانی خۆراکی دروست دەزانن، بۆ نمونە دادامو، و کیترین ئۆیتنی، و کریستۆڤەر هیموند، بەڵام هەرچۆنێك بێت ئێمە ناتوانین بڵێن ئەوانە بە تەواوەتی هەموو شتێك دەزانن. لەوانەیە بیرۆکەکانیان تا رادەیەك بێ ناکۆکی نەبن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هیوایەك دەبەخشن بە قەڵەو کە کێشی خۆی دابەزێنێت، و بە لاواز کە جەستەی بەهێز بکات و بە پەککەوتەی سێکسی کە ببێتە پاڵەوان، و حەز جۆش بۆ ئەوەی دامرکێتەوە بڕوام پێبکەن: هەموو نهێنیەکە وا لە خۆراکدا.

گروپەکانی خوێن و مەزاج

گومان لەوەدا نییە کە مرۆڤی باشور مۆرکێکی تیژیان هەیە لەچاو مۆرکی کەسانی باکوردا، ئەوە تەنها ناگەرێتەوە بۆ کاریگەری ئاو و هەوا، بەڵکو بۆ کاریگەری ئەو خوێنەش کە لە لولە خوێنەکانیاندا هاتوچۆدەکات، تۆژەری فەرەنسی دیڤا دینزی مۆرکەکانی خۆشەویستی بەپێی جیاوازی گروپە خوێنەکان وەك خوارەوە پۆلین کرد:

ئا بەو شێوەیە، ئەگەر تۆ ژنیت و هەڵگری گروپی: (O)یت: ئەوا مانای وایە تۆ پێویستت بە پیاوێکە لە خۆشەویستی و دڵ نەرمیەکەیدا نقومت بکات، و لەگەڵ ئەوەی ئارەزووتە کە تا رادەیەك بە شێوەیەکی هەمیشەیی نزیکی پیاوەکە بکەوێتەوە، بەڵام رەزیلیەکەت لە سێکسدا بۆ هاوبەشەکەت دەبێتە مایەی شەکەتی و هیلاکی، بەڵام هەرپێت، بەختیار و دڵخۆشە، بەچاو پۆشین لە دوو دڵیە هەمیشەییەکەت لە دەستپێشخەری نزیکبونەوەدا، واتە دروستکردنی پەیوەندییەکی سێکسی.

(A) تۆ زۆر بە حەیاو زۆر شەرمنیت، و پڕ لە گومان، و کەم باوەڕیت، تۆ بۆ ماوەیەك چاوەڕێ دەکەیت، و بەرگەی نارەحەتی دان بەخۆداگرتن دەگریت پێش ئەوەی بکەویتە خۆشەویستیەکەوە، بەڵام لەدوای ئەوە هەرگیز دەسپێشخەر نابیت بۆ دەرخستنی هەستەکانت بە روی هاوبەشەکەتدا پێش ئەوەی ئەو ئەوە بکات پاش ئەوەی پەیوەندیەکەشت لەگەڵ هاوبەشەکەتدا دیاری دەکرێت هەموو لایەنەکانی روون دەبێتەوە دەبیتە ژنێکی نمونەیی خۆشەویست و بە ئەمەك بۆی.

(B) دڵسۆزیت لەو دیو پەرۆشیتەوە خۆی دەشارێتەوە، پێویستە لەسەرت لە پەیوەندییەکانی خۆشەویستیدا خۆت جڵەو بەدەست بێنیت ئەگەر هاوبەشەکەت هەمان گروپی خوێنی تۆی هەیە، چونکە ئەو بەدەگمەن نەبێت زۆر بایەخ بە کاروبارە سێکسیەکان نادات، ئەگەر توانیت ژیانی هاوبەشەکەت پڕ لە سۆز و خۆشەویستی بکەیت ئەوا ئەو زۆر بەوە بەختیار و دڵشاد دەبێت.

(AB) تۆ زۆر بەئاسانی دەتوانیت پیاوان رابکێشیت بەڵام زۆر بە گران دەتوانن قایلبونی تۆ بەدەست بهێنن لەبەر ئەوەی تۆ هەر ئەوەندەی رێگات بە پیاوێك دا بۆ ئەوەی بتخاتە داوی خۆشەویستیەکەیەوە ئەوا زۆر داوات هەیە، هەست بە ئارەزوویەکی زۆر بۆ ژیان دەکەیت، بەمەرجێك هاوبەشەکەت ئاگاداری و چاودێرییەکی پێویستی زۆرت بکات.

و ئەگەر تۆ پیاویت و سەر بە گروپی:

(O) یت، ئەوا تۆ دڵرفێنی ژنانیت، تۆ ئەو ژنەت بەلاوە باشە کە وات لێ دەکات زۆر چاوەڕێی بکەیت، بەڵام هەرگیز لێت پەشیمان نابێتەوە، لەو حاڵەتەی بڕیار دەدەی چیت دەوێت، ئەوا تۆ باشترین و لێزان ترین عاشقیت.

(A) تۆ زۆر بە حەیای، ئەوەت بەلاوە باشە تەنها بە چاوەکانت گوزارشت لە خۆشەویستی و سەرسامیت بکەیت، یا تەنها بە دەست لێدانێکی نەرم، کاتێك بڕیار دەدەی ئەوەت بۆ دەرکەوێت، ئەوا تۆ ئەو کارە زۆر بە خێرایی و بەیەك جار دەکەیت.

لەسەر هاوبەشەکەت لە ژیانی هاوسەریدا پێویستە دڵنیات بکاتەوە لەمەودای خۆشەویستیە هەمیشەییە قوڵەکەی. و گوزارشتی ئەوەشت بۆ بکات. ئەو کاتە تۆ بەدرێژایی ژیانت بۆی بە ئەمەك دەبێت.

(B) هەموو کەسێك وات دەناسێت کە تۆ چاو لەدەر و مێ بازیت، ئەگەرچی

تۆ خۆت بە باشی دەناسیت کە تۆ لە واقیعدا وانیت، تۆ حەزت لە فریودانە و تۆ دەبیتە مێردێکی باش لەبەر ئەوەی دەترسیت خۆشەویستی لەدەست بدەیت، بەڵام لە ڕەوتی دڵسۆزی و بە ئەمەکی هاوسەری دەردەچیت هەر کە ماوە ماوە هەلێکت بۆ ڕێکەوت. بەچاوپۆشین لە هەموو ئەمانە تۆ پیاوێکیت دەتوانرێت پشتت پێ ببەسترێت

(AB) تۆ توانایەکی گەورەت لە هروژاندنی سەرسورمانی ژناندا پێتەوە هەیە. و هێزێکی راکێشانی شاراوەت هەیە کە بۆ لای خۆت رایان دەکێشیت، و تۆ لەو کەسانەی کە حەزیان لە کۆمەڵگەی ژنانە، بەڵام هەستەکانت زۆر قوڵ نین، و دەتوانیت تا رادەیەك لە هەموو ساتێکدا خۆشەویستی بکەیت.

خۆراك و ژیانی سێکسی:

هەر لە کۆنەوە مرۆڤ بایەخی بە هەردوو بابەتی سێکس و خۆراك داوە، بەڵام پێویستە هەموو کەسێك، ئەگەر بە کەمیش بێت زانیاری لەسەر ئەوە هەبێت کە ئەمرۆ پێی دەوترێت سێکسزانی (سکسۆلۆژی) بۆ ئەوەی لەتوانایدا هەبێت گەوهەر و شتە بنەرەتیەکان دیاری بکات.

بەزۆری کێشە سێکسیەکان پێش گەیشتن بە قۆناغێکی دیاریکراو لە تەمەندا دەرناکەون، بەڵام لە قۆناغێکی دواتردا دەست دەکەن بە دەرکەوتن پاش ئەوەی کەسەکە بۆچونی تایبەتی لا دروست بووە کە زۆربەی کات دەربارەی پەیوەندییە سێکسیەکان لەنێوان هەردوو تووخمەکەدا، ناپەسەندن.

پرۆفیسۆر س.س لیبیخ نمونەیەك دەربارەی کەسێتی سەرنەکەوتو لە سێکسدا دەگێڕێتەوە کە بڕوای وایە هەموو ژنێك خاڵێکی لاوازی تێدایەو لە میتکەیدا چەق بۆتەوە. و کاریگەری بەرکەوتن لەم جێگەیدا دەبێتە هۆی هروژاندنی سێکسی بەهێز و خێرایی و ویستی ئەم ڕێسایە بەسەر یەکێك لە دراوسێکانیدا لە دەروازە تاریکەکەی بیناکەیدا تاقی بکاتەوە، لە ئەنجامدا زلەیەکی پڕ ئازاری لە دەموچاویدا دەست کەوت و بەتەنها مایەوە بۆ بەختی خۆی دەگریا.

با قسەکردن دەربارەی ئەم جۆرە کڵۆلانەواز لێ بهێنین، دەربارەی نەزانینی زۆر، و ئەو بۆچونە سەرەتاییانەی پەیوەندن بە بابەتی پەیوەندییە سێکسییەکان و، و توانا سێکسیەکانەوە قسە بکەین، هەروەها بەو بڕوا زیادە ڕەویەی ڕەپبونی ئامادە لە هەر ساتێکدا کە کەسە بیەوێت.

کاتەکان تێپەڕ دەبن، و پیاوەکە بۆی دەردەکەوێت کە کچان بە هەمان ئەو پلەیە نین لە هروژاندا، و هەمان پەرۆشیان دەربارەی سێکس نییە، ئەو کاتە رۆڵی هەڵبژاردن و خۆشەویستی دێت، و بەڵام لەو کاتەی دەست دەکات بە هەڵبژاردن پێش دۆزینەوەی ئەم مەسەلەیە، ئەوا هەڵبژاردنەکەی یا سەرکەوتو دەبێت یا هەڵە دەبێت، ئەوەش دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەی نوێ، بە پلەی یەکەم، سێکسی با ئەم وتە خۆشەی لە ناو فەرەنسیەکاندا دێت و دەڕوات پێتان بڵێم:

ئاسانترین ڕێگا بۆ تووشبوون بە پەککەوتنی سێکسی بریتیە لە دڵسۆزی لە ژیانی هاوسەریدا. رۆتین بە راستی هەستەکان دەکوژێت، لێرەدا پرسیارێك دێتە پێشێ: چۆن پارێزگاری بە تەندروستی سێکسیمانەوە بکەین لەگەڵ بوونی کێشەکانی وەك رۆتین و نەبوونی دەرفەتەکانی هەڵبژاردن، کە دەبنە هۆی گەشەکردنی قارچکە ژەهراویەکان لای هەردوو توخمەکە، تۆ ئەگەر ئارەزووی هەمیشەیی سێکست هەیە، و هاوبەشەکەت بەردەوام لەتازەبونەوەدا بوو، نەك لەسەر هەمان شێوازی خۆی بوو، ئەوا تۆ بەختیارترین مرۆڤی لەسەر ڕوی زەوی.

تەندروستی سێکسی تایبەت بەهەر تاکێك لە لایەن سروشتەوە لەگەڵ دەرکەوتنی ڕوخسارە سێکسیە دووەمیەکان (لەکاتی باڵقبونی سێکسیدا)، پرۆگرام کراوە و تا کۆتایی سروشتی (واتە کرداری سێکس کردن) یا کەمێك پێش کردارەکە.

کوژاندنەوە یا لە دەستدانی بەشێك لە فرمانەکان و گۆڕینیان بەڵگەیە بۆ تووشبوونی حاڵەتێکی نەخۆشی دیاریکراو، لەوانەیە لاوازی وەڵامدانەوەی هاندەرە سێکسیەکان بن، یا لاوازی ئامادەباشی بەجێهێنان بێت لەو کاتەی وەڵامدانەوەکە پێویستیەتی بەمانایەکی دی ڕوونەدانی نزیکبونەوە سێکسیەکە.

دەتوانین پەیوەندی سێکسی بەوە پێناسە بکەین کە بریتیە لە چێژێکی هەستی و دەرونی بەرز کە لەگەڵ خۆشەویستی و سۆز و دڵ نەرمی و پەرۆشی و تامەزرۆیی و هەموو شتێکی پەسەند و جوانی هەستەکاندا، تێکەڵ بووە، و ئەمەش بەشێوەیەکی بنەڕەت بۆ هەموو مرۆڤێك پێویستە، هەروەکو هەموو ئەو پێداویستیە بنەڕەتیانەی کە بۆی پێویستن بۆ ئەوەی ژیان بەردەوام بێت.

بچۆرە سەر تەرازووەکە:

کێشت زیادە؟ بێ گومان، تۆ ناچاریت ئەو هەموو چەوریە کەڵەکەبووە لەسەر سك و ناوقەدت بەردەوام هەڵگریت، بۆچی؟ پێنج، دە، پانزە کیلۆگرامت زیادە تۆ چیت دەکرد ئەگەر ناچار کرایتایە هەمیشە ئەم کێشە زیادەیە

لەسەر دەستەكانت هەڵگریت؟ بێ گومان ئەوەت پێ خۆش نەدەبوو.

تۆ دووبارە ناچاریت بۆ ئەوەی هەمیشە خۆراك بدەیت بەم كێشە زیادەیەت: واتە وەرگرتن لە ئاڵوگۆڕی گشتی خوێن، و دروستكردنی تۆڕێكی نوێی خوێن، و پێدانی بەشێك لە خۆراكەكەت بەو كێشە زیادەیەت. واتە ئێمە وا لە گەنجەكانمان دەكەین پێویست بن، كە تیایاندا جەستە پەدەكە خۆراكیەكانی بۆ حاڵەتە پێویستیەكان لە وزەی چەوری پێویست هەڵدەگرێت لە كاتی ڕوودانی حاڵەتەكانی ئەرككێشان و یا ون كردنێكی زۆری وزە گەنجینەی گەورەو قەبە، كە تیایاندا بڕێكی زیاد لە پێویستی هەڵدەگیرێن، و لەكاتی ڕوودانی حاڵەتی كتوپڕدا دەردەكەوێت كە ئەم گەنجینە زیادانە ناتوانن داواكارییەكانی جەستە بەشێوەیەكی باش جێبەجێ بكەن، بەڵكو خراپەشی دەربارە دەكەن لەم چوارچێوەیە و ئێمە ناچینە ناو باسی خەسڵەتەكانی میتاپۆلیزمی چەورییەوە، چونكە بەساكاری تێكچون، هەموو ئەمانە هەروەك لەوە پێش وتمان دەبنە هۆی (نەمان و لەدەستدانی ئارەزوی سێكسی) ژن بە ئاسانی دەتوانێت ساردی ئارەزووی سێكسی خۆی بشارێتەوە، و ئەوەش لەرێگای ئەزمونەكانی پێشوتریەوە، هونەری نواندن، بەوەش پارێزگاری بە چالاكیە سێكسیەكەیەوە دەكات، و خۆشەویستی خۆشی بۆ پیاوەكەی دەردەبرێت بەلأم پیاو لە بەرامبەردا خۆی دەبینێتەوە كەوتۆتە ناو چ حاڵەتێكی دژوارەوە،كە دەبینێت ڕەپبوون هەبوونی نییە، ئەوا تۆ ناتوانیت دروستی بكەیت یا تەمسیل بكەیت و هیچ دڵدانەوەیەكیش لە لایەن پزیشكەكانەوە دادت نادەن تەنانەت لە لایەن هاوبەشەكەشتەوە "بەوەی كە ئەوە گرنگ نییە بۆ جیاكردنەوەو ناسینەوەی پیاوێكی ڕاستەقینە".

لەوە دەچێت كێشی زیادە توانای سێكسی بەزاندبێت:

لەوە دەچێت چڵێسی سێكسی پیاوان بەشێوەیەكی گشتی زۆر سور و بەهێز و سەركێشە، بەڵام هەندێك كاری زۆر ساكار دەتوانن بەئاسانی ڕایوەستێنێت، وەك گوێ بیستی لێدانی دەرگا، یا پرسیارێكی ساویلكانە دەربارەی ئەو خۆراكەی بیری چووە بیخاتە سەلاجەوە، یا بە هەواڵپێدانی دەربارەی ئازارێكی نائاسایی لە سكدا لەو ڕۆژەدا. ..هتد.

بە كورتەیەكی بەسوود: پێویستە پیاو بپارێزرێت، بەڵام نەك بەو پلەیەی كە ڕۆژ بەرۆژ كێشی زیاد دەبێت. ئەوەی یارمەتی ئەوە دەدات هەندێك كاروبارە، لە هەموویان گرنگتر خۆراكی دروستی و شێوازی دروستی ژیانە.

شێوازی ژیان: بریتیە لە مۆدیلی ڕەفتارە هەڵبژێراوەكان لە لایەن مرۆڤەكە خۆیەوە، لەوانەیە ئەم ڕەفتارانە لەبەردەم تەمبەڵیدا ملكەچ بن یا ئارەزووی نوسان بە جێگای نوستنەوە، و ڕاكێشان لەكاتی خوێندنەوە یا بیركردنەوەدا.

ئیلیا مورمیتس (2) هەروەك دەزانرێت لەسەر پشتی تەنورە بەردینە كۆنەكەی (مرۆڤی ئەو كاتە تا ئەو ساتە هێشتا جێگەی نەرم و نیانی دانەهێنابوو) بۆ ماوەی 33 ساڵی ڕەبەق پاڵكەوت. لە پڕێكدا لە جێگەكەی هەستا و بەشێوەیەكی شێتانە دەستی كرد بە خولاندنەوەو جوڵە، تا كێشی دابەزی و لەش جوان بوو، وەك بزانم، توانا سێكسیەكانیشی بۆ گەڕایەوە.

نمونەیەكی دی كە باسی دەكەین ئەو پیاوەئەمریكیە نمونەییە لە چەرخی نوێدا، كە باریك، و جەستە ڕاكێشراو و وەرزشەوانەو هیچ چەورییەكی زیادەی نییە.

بەڵام پرەنسیپی ئەمریكی لە خواردندا، كە لەسەر جۆرێكی تایبەتی بەژیانەوە بنیات كراوە، تێكچونێكی چاوەڕوان نەكراوی، پێدا، كەمی هەندێك مادەی خۆراكی پێویست بۆ جەستەی و بەرزبوونەوەی ئەركی فیزیایی وەردە وردە بوونە هۆی دابەزینی توانا سێكسیەكانی و لەپاشدا لەدەستدانیان.

كۆمەڵی سەركەوتو پێویستی بە كەسانی هاوسەنگ هەیە، لەبەر ئەوە پێویستە لەپێش هەموو شتێكدا پێداویستیەكانی جەستە بزانرێت بۆ ئەوەی پارێزگاری بە هاوسەنگی و سەقامگیرییەكەیەوە بكات بۆیە بە پلەی یەكەم پێداویستی بریتیە لە هاوسەنگی جوڵاو لە نێوان فرمانە ناوەكیەكانی جەستەو بارودۆخی ناوەندی دەرەوە.

1. **كرۆمانیۆن** (Cromagnon) ناوێكە بەو مرۆڤە كۆنە دەڵێن بەناوی ئەو ناوچەیەی فەرەنسا كە ئێسك و پروسكی ئەوی تیادا دۆزراوەتەوە، و لەدوای دۆزینەوەی بەیەكێك لەو وەچانەدا دادەنرێت كە مرۆڤی نوێیان بۆ دەگەڕێتەوە

2. **ئیلیا مورمیتس:** كەسێتیەكی میلیی ڕوسی كۆنە، هێمایە بۆ تەمەنێكی زۆر.

د. ف.پ.فول

"الزمر الدموية الشهوانية والحياة الجنسية"

ترجمة: د. جلال غازي رافع

دار علاء الدين

ط 1 / 2008 دمشق

نەخۆشیە بەکتریەکان

دەردەکۆپان Tetanus

دکتۆر عەقید عابد عەلی

-دەردەکۆپان یەکێکە لە نەخۆشیە درمە بەکتریاییەکان کەبەرێژەی جیاواز لە کوردستان بڵاوبۆتەوە. زاراوەی پزیشکی نەخۆشیەکە لە ناوی لاتینی (Tetanus) وەرگیراوە واتە (کرژبوون).

پ: هۆزانی؟

-بەکتریایەکە بەناوی کلۆسترۆدیۆم تیتانی (Clostridium tetuni) سەر بەخێزانی (Bacillaceae) ە گرام پۆزەتیفەکانە، بەکتریاکە بزیوەو لە شێوەی دەرزی سەرخردایەو زۆر بەرگەی سروشت دەگرێت، بەساڵ لە رووناکیدا

کەبەکتریاکە بەزۆری لەخاك و خۆڵ، باخچە، تەپ و تۆزی شەقامەکانیشداهەیە.

پ: مێژووی نەخۆشیەکە؟

- نەخۆشیەکە لەدەمی (هیپۆکرات) و (ئەرێتایۆس) ەوە ناسراوە.

- چارلس بێڵ لەساڵی 1824 دابەوێنە باسی سەربازێکی پیشاندا کە دەردە کۆپانی بوو.

- پۆلاند لەساڵی 1851 دا (72) نەخۆشی تۆمارکراوی راگەیاند.

- لەساڵی 1884 دا لە تاقیگەدا میکرۆبەکە گۆش کرا.

- ویلیام گۆیرس لە ساڵی 1888 دا هەوکردنی کۆئەندامی دەماری پیشاندا کەنیشانەی سەرەکی هەوکردنەکە کرژبوونی ماسولکەکانی لەشی نەخۆش بوو.

- کیتا ساتۆشیبا سایۆرۆ لە ساڵی 1889 دا لە ئینستیوتی پاك و خاوێنی – بەرلین میکرۆبەکەی جیاکردەوە.

-فابێر لەساڵی 1890 دا ژەهری میکرۆبەکەی جیاکردەوە.

- رۆواکس و ڤایلارد لە ساڵی

بڵاوە. ئەو شوێنانەی زیاتر ئاژەڵی تیادا بەخێودەکرێت مەترسی لەناوچەکانی دی زیاترە.

- لەراستیدا دەردەکۆپان زیاتر لە لەنێوان مانگی 5 تا 8 دەردەکەوێت، چونکە لەو مانگەدا ئاووهەوا گەرمترە، ئێستاش بەلایەنی کەمەوە ساڵانە یەك ملیۆن کەس تووشی دەردەکۆپان دەبن، واتە لە هەر 100 هەزار کەس 18 کەس تووشی بەکتریاکە دەبن، رێژەی مردن لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا دەگاتە نزیکەی (20٪) بۆ هەر 100 هەزار کەس.

رێگاکانی گواستنەوە:

1. پەیوەندی راستەوخۆ لەگەڵ خاك و تەپو تۆزی پیس بوو بەبەکتریاکە.

2. ناراستەوخۆ چوونەناوەوەی

بەکتریاکە لە برینی پیس و ناوپۆشەکانەوە (بەتایبەتی برینی قوڵ لەکاتی جەنگدا).

تێبینی: دەردەکۆپان نەخۆشییەکی سوتانەوەیەو درمییە (واتە لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دی دەگوێزرێتەوە).

پ: نیشانەکانی نەخۆشەیەکە؟

- ماوەی کرکەوتنی میکرۆبەکە لە نێوان 30-3 رۆژدایە، زۆرجار ماوەی کرکەوتنی میکرۆبەکە لەسەر توندی هەوکردنی دەردەکۆپان بەندە.

واتە تاماوەی کرکەوتنی بەکتریاکە کورت بێت ئەوا دەردەکۆپان توندترە. لەئاستی برینەکەدا نەخۆش هەست بە سوتانەوەی برینەکە دەکات. خەوالویی نەخۆش شپرزە دەکات، گرژبونی ماسولکەکان وا لەنەخۆش دەکات کەنەتوانێت دەم بکاتەوە.

پاش ئەم نیشانە گرنگە هەموو ماسولکەکانی لەشی نەخۆش کرژدەبێتەوە. روخسار شێوەی پێکەنینی زۆرلێکراوی وەردەگرێت (کرژبوونی چرچەکانی ناوچەوان، شێوەی پێڵوی سەرەوەی چاو و ئەم لاو ئەولای دەم داخراوە.

کرژبوونەوەی ماسولکەکان زۆر بەئازارن و دەبێتەهۆی کرژبوونەوەی ماسولکەی گەروو. زیادبوونی ژمارەی لێدانی دڵ.

هەناسەدان تووشی گیروگرفت دەبێت، لەم بارەدا روخساری نەخۆش شین دەبێتەوە، هەندێکجار لەبەر کۆبوونەوەی لیك و تفی ناو گەرووەوە نەخۆش خەریکە بخنکێت. زۆرجاران ماوەی نێوان تاوی کرژبوونەکان کورتە یان درێژە و لەکاتی کرژبوونەکەدا نەخۆش بەئاگایە.

هەندێکجار لەکاتی کرژبوونی ماسولکەکاندا نەخۆش زمانی خۆی دەگەزێت، هەندێکجاری دیکە نەخۆش تووشی گرفت دەبێت، بەسەخت میزی بۆ دەکرێت، ئارەق دەکاتەوەو هەندێکجاریش تای لێدێت.

جۆرەکانی دەردەکۆپان:

1. **دەردەکۆپانی گشتی،** لەمبارەدا هەتا کرژبوونەوەکە گشتی بێت توندی نەخۆشیەکەشی زیاترەو لە 48 کاتژمێر کەمتردا کرژبوونەوەکان دەردەکەوێت، ئەمیش شێوەیەکی توند، سووك و نیمچە توندو درێژخایەنی هەیە.

2. **دەردەکۆپانی تازەبوو:** یەکێکە لە شێوەی توندە ترسناکەکانی نەخۆشییەکە هەندێکجار بەکتریاکە لەپەتکی ناوکەوە (پاش ناو برین) دەچێتەناوەو منداڵی تازە لەدایك بوو تووشی دەبێت، بەکتریاکە لە 3- 15 رۆژدا کردەکەوێت، بەرمەمکانە ناتوانێت دەمی دابخات و مەمك بمژێت، لەپردا نیشانەکانی دیش پەیدا دەبن. لە 90-50%ی ئەو منداڵانەی کەتووشی بەکتریاکە دەبن دەمرن.

3. **دەردەکۆپانی شوێنکە،** ئەگەر میکرۆبەکە هەموو رووەمەت بگرێتەوە ئەوا کاردەکاتەسەر دەماری رووبزوێنی (ژمارە 7) دەبێتەهۆی ئیفلیجی دەمارەکەو ماسولکەکانی رووەمەت.

هەندێکجار بەکتریاکە دەماری چاو دەگرێتەوە و دەبێتەهۆی ئیفلیجی چاو. لەساڵی 1917 دا (Berard) و (Lemiere) لەسەر جۆرێکیان نوسیوەکە بەکتریاکە مێشك دەگرێتەوە و پاشتر نەخۆش تووشی گیروگرفتی دەروونی دەبێت.

شایەنی باسە پاش توشبوون بەنەخۆشی دەردەکۆپان بەرگری هەمیشەیی لەلەشدا دروست نابێت، لەبەرئەوە لەوانەیە دووبارەو سێ بارە تووشی دەردەکۆپان ببێتەوە.

دەستنیشانکردن:

1. بەپێی نیشانە گرنگەکان، روخساری بە زۆر پێکەنیناوی و بوونی برینێك دەتوانرێت دەستنیشانی دەردەکۆپان بکرێت.

2. بەچاندن بەکتریاکە جودا دەکرێتەوە (لە 100% میکرۆب جیاناکرێتەوە).

رێژەوی دەردەکۆپان:

- ئەگەر نەخۆشیەکە لەکاتی خۆیدا چارەسەر نەکرێت ئەوا رێژەی مردن لە وڵاتانی جیاوازدا دەگاتەنێوان (70-41%)، رێژەی مردن لەئەوروپادا لە 45-33% دایە. لەئەمریکادا رێژەکە لەنێوان 55-45% دایە. کاری ژەهری بەکتریاکە لەسەر کۆئەندامی ناوەندی دەماری نەخۆش، ناهاوسەنگی شلەی لەش. ترشبوونی خوێن.، کەمبوونەوەی O_2 ی نێو خانەکان و خوێن زیادبوونی CO_2 دەبێتەهۆی مردنی نەخۆش بەخنکاندنی میکانیکی.

پ: چارەسەر کردنی دەردەکۆپان:

-هەرچەندە لەم ساڵانەی دواییدا گۆڕانکاری زۆر لە چارەسەرکردنی دەردەکۆپانداکراوە،تائیمرۆرێژەیمردن زۆر نەگۆڕاوە، پێویستە چارەسەرکردن بە پێی (سووك، مامناوەندی، توند) بێت، هەروەها پێویستە لە جۆری مامناوەندی و توندا نەخۆش لە نەخۆشخانە چارەسەربکرێت.

لەم بارانەدا پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە لەبیرنەکرێت:

1. کردنەدەرەوەی بەکتریاکە لەلەش تاوەکو نەهێڵێن زیاتر ژەهر دەربدات.
2. هاوسەنگکردنی ژەهری بەکتریاکە بەدژە ژەهر.
3. هێمن کردنەوەی نەخۆش و دامرکاندنەوەی کرژبوونی ماسولکەکان.
4. پاککردنەوەی گەروو و بۆرییەکانی هەوای نەخۆش.
5. پرکردنەوەی ناتەواوی لەش بەشلە، ئاو ڤیتامینەکان و کانزاکان.

دەرمان:

پێویستە نەخۆش لە ژوورێکی

بێ دەنگ و ئارامدا دابنرێت، و هیچ شتێك نەخۆش وەرس نەكات، پاشان سۆندەیەكی باریك لە كونی لووتەوە دەكرێتە ناو گەدە بۆ خۆراك وەرگرتن، هاوكات پێویستە تاڵمیز لە كونی میزی نەخۆشدا دابنرێت تاكو نەخۆش بە رێكوپێكی و بێ گیروگرفت میزبكات.

هەروەها پێویستە نەخۆش رۆژو شەو لەژێر چاودێری پزیشك و پەرستاردا بێت و هەرگیز نابێت نەخۆش بەتەنیا جێبهێڵرێت، پێش هەموو دەرمان بەكارهێنانێك پێویستە سێرەوی دژی ژەهری بەكتریاكە بدرێت بەنەخۆش. ئەویش دەرزییەكی 3-2 هەزار یەكەیی بۆ منداڵ و دەرزییەكی 20 هەزار یەكەیی بۆ گەورە.

هەندێك پزیشك وا پێشنیار دەكەن دەرزییەكی دەهەزار یەكەیی لە خوێنهێنەر بدرێت بەنەخۆش، چونكە هێشتا ژەهری سەر خانەكان نەنیشتووە لە خوێندا دەجوڵێت بەو هیوایەی ژەهرەكە هاوسەنگ بكرێت.

باشتر وایە تێستی فرە هەستیاری دژی ژەهر بكرێت ئەوسا یان لە ماسولكەوە یان لەخوێنهێنەرەوە دەرزییەكە بدرێت لە نەخۆش. دەرزی ئیمیونوگلۆبینی تایبەتی دژی بەكتریای دەردەكۆپان بەخێرایی ژەهری بەكتریاكە هاوسەنگ دەكات بۆیە پێویستە دەرزییەكی 6-3 هەزار یەكەیی لەماسولكەی نەخۆش بدرێت.

- پێویستە لە 24 كاتژمێر 2-3 ملیۆن یەكە پەنسلین لەماسولكەی نەخۆش بدرێت هەروەها پێویستە هەموو 6 كاتژمێرێك (ماوەی 10رۆژ) یەك ملیۆن یەكە پەنسلین لە خوێنهێنەری نەخۆش بدرێت. ئەگەر پێویستی كرد ئەوا دەتوانرێت ئەنتی بایۆتیكی دیكە لە گروپی (Cephalosporin) بدرێت لەنەخۆش.

- هێوركەرەوەكان: وەك ڤالیۆم زۆر بەسوودە بۆنەخۆش، چونكە دەبێتەهۆی هێمن كردنەوەو خاوكردنەوەی گرژی ماسولكەكان، دەتوانرێت 40-80 ملغم فینۆیاربیتاڵ لەماوەی 24 كاتژمێردا لەگەڵ ڤالیۆمدا بدرێت بەنەخۆش. گرنگترین كار كەزۆرجار پێویستە ئەنجام بدرێت بریتییە لە برینی بۆری هەوا لەئاستی ملدا تانەخۆش بەئاسانی هەناسەبدات واتە (Tracheostotomy) و بەباشی بۆرییەكانی هەوا پاكژبكرێتەوەو هەروەها O2 ی پێدابكرێتەناو سییەكانەوە.

- پێویستە رۆژانە 6-3 لیتر شلەی خۆراكی و ڤیتامین و ئاوی كانزایی بدرێت بەنەخۆش.

- پێویستە رۆژانە 3000 كالۆری وزە بدرێت بەنەخۆش تاجێی ئەو وزە لەناوچوونەی پێشووی پێ پربكرێتەوە.

- لەچارەسەركردنی تازەبوودا پێویستە پزیشك زۆر بە وریایی چارەسەری منداڵەكەبكات و خۆراكیشی بدرێتێ.

خۆپاراستن:

1. بەكارهێنانی پێكوتە لە منداڵییەوە لە عێراقدا بەم جۆرە دەبێت.

لە 2 مانگانەوە كوتانی سیيانە (DPT) واتە وەناق و دەردەكۆپان و كۆكە رەشە.

لە 4 مانگانەوە كوتانی سیانە (DPT).

لە 6 مانگانەوە كوتانی سیانە (DPT).

لە 18 مانگانەوە كوتانی چالاكی سیانە (DPT).

4. ئەگەر تووشی برینێك بووین لەهەرجۆرێك سووتاوی یان چەقۆبرین یان بە گوولله یان بەبزمار یان بەهەر شتێكی برەر.

ئەوا ئگەر نەخۆشەكە پێش 5 ساڵ ئەگەر پێكوتەی دەردەكۆپانی وەرگرتبێت ئەوا هیچ جۆرە پێكوتەیەكی ناوێت ئەگەرچی برینەكەشی پیس بێت.

بەڵام ئەگەر پێكوتەكەی لە 5 ساڵ زیاتر بێت وەری گرتبێت ئەوا تەنها پێكوتەی (Tetunus toxoid) واتە پێكوتەی چالاكی بۆ دەكرێت.

ئەگەر نەخۆشەكە نەیزانی پێشتر كوتراوە بۆ دەردەكۆپان یان بیری نەماوە ئەوا هەردوو جۆری پێكوتەی (Tetunus toxoid) واتە پێكوتەی چالاك و هەروەها پێكوتەی (Tetunus immune globulin) واتەپێكوتەی لاوازی بۆ دەكرێت. بەم جۆرە.

ئەگەر نەخۆشەكە تەمەنی لە 7 ساڵ كەمتر بوو ئەوا چوار دەرزی بۆ دەكرێت یەكێك لەكاتی برینداریيەكەدا دووەم دوای یەك مانگ سێیەم دوای 6 مانگ چوارەم دوای 12 مانگ ئەگەر نەخۆشەكە تەمەنی لە 7 ساڵ زیاتر بوو ئەوا سێ دەرزی بۆ دەكرێت یەكێك لەكاتی برینداریيەكەدا دووەم دوای یەك مانگ سێ یەم دوای شەش مانگ.

سەرچاوەكان:

1. www.myoclinic.com
2. www.emeclicine.com
3. www.WHO.int
4. Davidson's text book.

تێکچوونە فسیۆلۆژییەکانی خرۆکە سپییەکانی خوێن

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

خرۆکە سپییەکانی خوێن Leukocytes لە خرۆکەی سوور گەورەترن و هیمۆگلۆبینیان تێدانییە، بەڵام ناوکدارن بە پێچەوانەی خرۆکە سوورەکانەوە کەبێ ناوکن و هیمۆگلۆبینیان تێدایە، خرۆکە سپییەکان هیچ رەنگێکیان نییە واتە روون دەردەکەون و ژمارەیان لە نێوان 5000 تا نزیکەی 11000 دەبێت لەیەک ملیمەتر سێجادا، وتوانای دابەشبونیان هەیەو سەرچاوەی دروستبوونیشیان بەپلەی یەکەم لە بنەرەتدا بریتییە لە قەدەخانە (Stem cells) ی مۆخی سوری ئێسك. هەرکاتێکیش جەستە تووشی هاتنەژوورەوەی میکرۆب بوو ئەوا ژمارەی ئەم خرۆکانە زیاتر دەبن بۆئەوەی بەرگری لەجەستە بکەن دژی ئەو میکرۆبانە کەئەمە فەرمانی سەرەکیانە.

خەسڵەتێکی دیاری ئەم خرۆکانە ئەوەیە کەنەك بەتەنها لەناو لوولەکانی خوێندا دەبینرێن بەڵکو لە لیمف و شلەی ناوشانەکانیشدا دەبینرێن. کەلەبارە ئاساییەکاندا ژمارەیەکی ئاساییان لەو شوێنانەدا هەیە، بەڵام لە حاڵەتە نائاساییەکاندا وەك هاتنەژوورەوەی میکرۆب ژمارەیان چەندجارە زیاددەکات لەبەرئەوەی توانایەکی زۆرباشیان هەیە کەلەکونە هەرووردەکانی لوولە خوێنەکانەوە بچنە دەرەوە بۆناو شلەی شانەکان بە پێچەوانەی خرۆکە سوورەکانەوە کەلەگەڵ ئەوەی قەبارەیان بچوکترە، بەڵام ئەم خەسڵەتەیان نییە و ناتوانن بچنە ناو شانەکانەوە.

جۆرەکانی خرۆکە سپییەکان:

خرۆکە سپییەکان دووجۆری سەرەکییان هەیە کە بریتین لە دەنکۆڵەدارەکان granularو بێ دەنکۆڵەکان agranular، سایتۆپلازم لەهەردوو جۆرەکەدا دەنکۆڵەی وردیان تێدایە، بەڵام لە دەنکۆڵەدارەکاندا زۆر بەروونی و ئاشکرایی ئەم دەنکۆڵانە دەردەکەون.دەنکۆڵەکان لە بنەرەتدا بریتین لە ماددەیەکی کرۆماتینی کەوەك ماددەی کرۆماتینی ناو ناوك وان، لەبەرئەوە توانای وەرگرتنی رەنگیان هەیە لەکاتی بۆیەکردنیاندا وەك بۆیەکردنیان بە بۆیەی لیشمان (Leishman stain).

و جۆری دووەمیشیان بریتییە لە خرۆکە سپییە بێ دەنکۆڵەکان یان نادەنکۆڵەدارەکان، کە دەنکۆڵەکان لە سایتۆپلازمدا دەرناکەون و زۆربەی جار وادەزانرێت کەهەر هیچ دەنکۆڵەیەکیان تێدانییە.

خرۆکە سپییە دەنکۆڵەدارەکان سێ جۆری سەرەکی دەگرنەوە کە بریتین لە:

1. خرۆکە هاوتاکان Neutrophil.
2. خرۆکە ترشەکان Esoinophil.
3. خرۆکە تفتەکان Basophil.

هۆی ناونانیشیان بەو جۆرە بۆئەوە دەگەڕێتەوە کەجۆری یەکەمیان واتە هاوتاکان بەهەردوو جۆری بۆیەی ترش و تفت بۆیە دەکرێن و جۆری دووەمیشیان تەنها بۆیەی ترش وەردەگرن و جۆری سێیەمیش بەتەنها بۆیەی تفت وەردەگرێت.

هەرچی خرۆکە سپییە بێ دەنکۆڵەکانیشن دوو جۆری سەرەکی دەگرنەوە کەبریتین لە:

1. تاك ناوکەکان (مۆنۆسایت) Monocyte.
2. لیمفەخانەکان (لیمفۆسایت) Lymphocyte.

لەخوارەوەبەکورتی خەسڵەتەکانی هەریەك لەم خرۆکانە نیشان دەدەین.

یەکەم: خرۆکە هاوتاکان Neutrophil:

ڕێژەیان لە نێوان 56 65٪- دەبێت لەکۆی هەمووخرۆکەسپییەکان،تیرەیان لە نێوان 9-12 مایکرۆن دەبێت.

ناوکی ئەم خرۆکانە هەمە شێوەن لە پل پل پێکهاتوون کە ژمارەی پلەکان لەنێوان 3-5 پلدا دەبێت لەهەر خرۆکەیەکداوهەریەکەیانبەویدیکەوە بەهۆی دەزوویەکی کرۆماتینی وردەوە بەیەکەوەبەستراون،لەخرۆکەهاوتاکانی هەندێك مێدا شێوەیەکی چیلکەیی سەرتۆپز دەبینرێت پێیان دەڵێن تەنی بار (Barr's body) کەبەکرۆماتینی سێکسی (sex chromatin) ناو دەبرێن و بۆناسینەوەی کۆرپەلەی مێ لەنێر بەکاردێت.

سایتۆپلازمی ئەم خرۆکانە کە رەنگی سورێکی کاڵ لەکاتی بۆیەکردندا وەردەگرن، دەنکۆڵەی زۆر وردیان تێدا دەبینرێت کە تیرەیان لە نێوان 0.1-0.3 مایکرۆن دەبێت، کە ماددەی (فاگۆتین) یان تێدایە و ڕۆڵێکی سەرەکیان هەیە لە

ماشینەوەو لەناوبردنی ئەو میکرۆبانەی دێنە جەستەوە. هەروەها بڕێکی زۆر ئەنزیمی فۆسفایتەیز Phosphotase یان تێدایە ئەوەی جێی ئاماژەیە ئەوەیە کە تەمەنی ئەم خرۆکانە لە خوێندا کەمە و دەکەوێتە نێوان 5-14 سەعات و لەپاشدا دەچنە ناو شانەکانەوە.

جێی ئاماژەیە ئەم جۆرە خرۆکە سپییە لەپێش هەموو خرۆکە سپییەکانی لەشەوەن کەبەرگری لەجەستە دەکەن دژی هاتنەژوورەوەی "خۆرە" یا "میکرۆب" بەهەموو جۆرەکانیەوە بەکتری یا ڤایرۆسی یا مشەخۆر parasite.

خەسڵەت و فرمانی خرۆکە هاوتاکان:

1. **توانای جوڵەی ئەمیبی:** ئەم خاسیەتە وای لەم خرۆکانە کردووە کەبەشێوەی جووڵەی ئەمیبی زۆر بە خێرایی بگەنە ئەو شوێنانەی میکرۆبیان تیادابلاوبۆتەوە لەشانەکانی لەشداولەوێ دەست بکەن بەماشینەوەیان.
2. **بەهۆی بوونی ئەنزیمی** لایسۆسۆمەوە لەناویاندا توانایەکی باشی قەبگرتن Phagocytosis و ماشینەوەی میکرۆبیان هەیە بەتایبەتی بەکتریا. لەهەرناوچەیەکی شانەیی لەشدا بن و ئەوەی جێی ئاماژەیە بەشێکی زۆری پێکهاتەی (کێم) لەدوای هەموو هەوکردن و برینێك ئەم جۆرە خرۆکانە دروستی دەکەن کە بریتییە لە لێشاوی ئەو میکرۆبانەی لەناویان بردوون.

پ: بۆچی هەندێکجار ئەمجۆرە خرۆکەیە ژمارەیان لەلەشدا زیاد دەبێت؟

- گەلێك هۆکار هەن کەدەبنە هۆی ئەوەی ژمارەی ئەم خرۆکانە زیاد ببن و حاڵەتەکە پێدەوترێت (نیترۆفیلیا NEutrophilia):

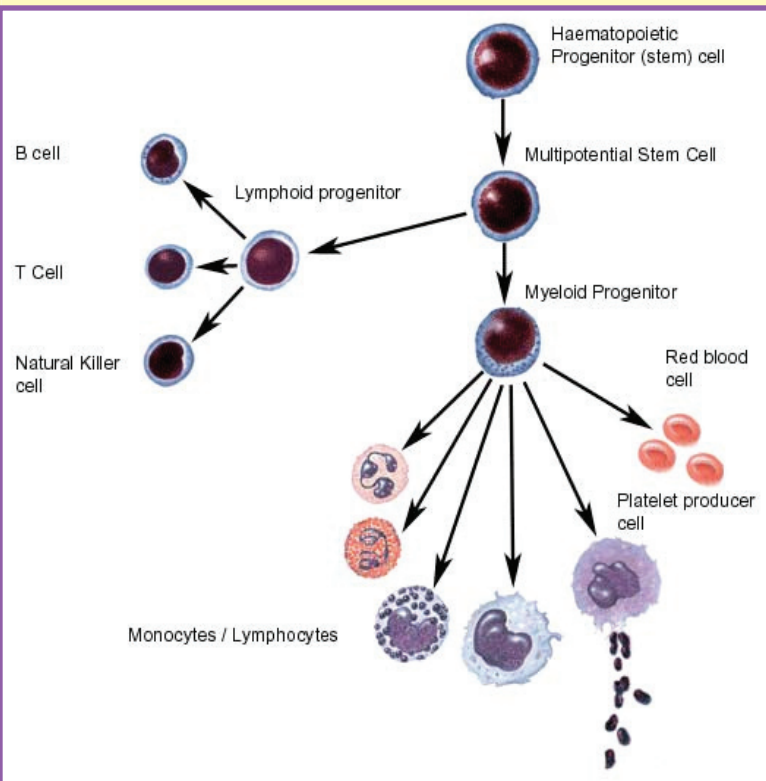
1. هەوکردنەکان بەتایبەتی هەکردنەکانی لولەکانی خوێن و گورچیلەو جومگەکان بەهۆی هۆکاری مشەخۆرەکان یا کەروو یا بەکتریایەوە.
2. نەخۆشییەکانی خوێن وەك کەمی خوێن، سووربوونی خوێن، شێرپەنجەی دریژخایەنی خوێن.
3. نەخۆشییەکانی رژێنی دەرەقی بەتایبەتی هەڵئاوسانی رژێنی دەرەقی. یا نەخۆشییەکانی جەڵتەی خوێن.
4. خوێن لێ رۆیشتنی زۆر.
5. ژەهراوی بوونی جەستە بەماددە جیاوازەکانی وەك: کۆرتیزۆن، هیپارین، بەنزین، دیجیتالین هتد..
6. بوونی وەرەم لە جەستەدا.
7. هۆکاری ئازار وەکو سوتان، برسێتی، بەرکەوتنی کارەبا، روشاندن.
8. هۆکاری سایکۆلۆژی.

پ: بۆچی هەندێکجارئەمجۆرە خرۆکەیە ژمارەیان کەم دەبێتەوە و پێیدەوترێت Neutropenia؟

- **لەبەرگەلێك هۆ لەوانە:**

1. نەخۆشی گرانەتا، نەخۆشی بروسیلا، هەوکردنی جگەر.
2. بەکارهێنانی دەرمانەکانی وەك دەرمانی: دژەکانی ڤی، دژەکانی شەکرە، دژەکانی هستامین، دژەکانی مەلاریا، دژەکانی رژێنی دەرەقی، هەندێك جۆری ئەنتی بایۆتیك، دژەکانی نەخۆشی سیل.
3. هۆکارە بەرگریکارەکان کەتیایدا هەندێکجار دژەکانی خرۆکە دەنکۆڵەدارەکان لەلەشدا پەیدا دەبن.
4. کەم توانایی مۆخی ئێسك بۆ دروستکردنی خرۆکەکان بەگشتی.

دووەم: خرۆکە ترشەکان Esoinophil

و زۆرجار پێشی دەوترێت Acidophils کە ناوکێکی دووپلیان هەیە bilobed nucleus و بەماددەی ئایۆسین رەنگ دەکرێن و هەربەهۆی ئەویشەوەئەوناوەیان وەرگرتووە. رێژەیان لە کۆی هەموو خرۆکە سپییەکانی خوێن لە 2-4٪ و ژمارەیان لە نێوان 30 – 540 دانەیە لەیەك ملیمەتر سێجادا تەمەنی ئەم خرۆکانە لەنێوان 10-14 رۆژدایە و لەپاشتردا لەو بەستەرەشانەی دەوری لولە خوێنەکانیان داوە، ون دەبن.

فرمانی خرۆکە ترشەکان:

1. رۆڵیان لە کرداری خوێن مەیندا هەیە، چونکە بروا وایە ماددەی پلازمینۆجین plasminogen یا پرۆفایبرین profibrin olysin کەلەپاشتردا دەبێت بە فایبرنۆلابیسین fibrinolysin، تێدایە.

ئەوەش ئەو ئەنزیمەیە کە فایبرین لە خوێنی مەییودا هەرس دەکات.

2. کاری ژەهرەکانی ناو لەش، ئەو پرۆتینە نامۆیانەی دێنە لەشەوە کەم دەکاتەوە.

3. رۆڵێکی گرنگی هەیە لە مژینی ئەو ماددە هستامینەی لەحاڵەتەکانی هەستاریدا دروست دەبێت لەبەرئەوە بەیەکێك لە هۆکارە گرنگەکانی کەمکردنەوەی هەستاری دادەنرێت.

4. هەندێکجار وەك خانە هاوتاکان توانای کاری ماشینەوەشیان هەیە ، بەلاَم زۆر بەکەمی.

پ: بەهۆی چییەوە ژمارەیان هەندێکجار لەخوێندا زیاد دەکات و پێی دەوترێت Eosinophilin؟

- گەلێك هۆکار کاردەکەنە سەر ئەم حاڵەتە لەوانە:

1. بوونی وەرەمە پیسەکان Malgnant Tumour.

2. نەخۆشی مشەخۆرەکان بەتایبەتی ئەسکارس و مەلاریا – هەندێك لە کرمەکانی ناو گۆشتی بەراز.

3. نەخۆشییە هەستارییەکان: وەك: هەوکردنی لولەکانی خوێن و هەناسەتوندی (رەبو) ئەرتیکاریا Urticaria

4. نەخۆشییەکانی خوێن: نەخۆشی هودجکن، سورهەڵگەرانی خوێن پاش سپڵ لابردن.

5. هۆکاری بۆماوەی خێزانی.

6. هۆکاری زۆرگرتنی وێنەی تیشکی X و کەوتنەبەر تیشکی دی.

پ: ئەی بەهۆی چییەوە هەندێکجار ژمارەیان دادەبەزێت ، و پێی دەوترێت (EDS inopenia)؟

- بەزۆری ئەو دابەزینە پەیوەندە بەو کەسانەی چارەسەری کۆرتیزۆنی وەردەگرن، یائەوانەی نەشتەرگەرییانکردووە، یا ئەوانەی بەرسەرمای زۆر کەوتوون، یا ئەوانەی ئەرکێکی زۆریان لە کارێکدا کێشاوە. یا ئەوانەی تووشی زامداری یا روشاندنی پێست دەبن.

سێیەم: خرۆکە تفتەکان Baisophils

رێژەی ئەم خرۆکانە لە خوێندا زۆر کەمن ، چونکە لەنێوان 1٪-0.5 لە کۆی هەموو خرۆکە سوورەکانی خوێن و تیرەشیان لەنێوان 13-9 مایکرۆمەتردایە ناوکیان پەلدارەو بەرزۆری لە شێوەی پیتیS دایە و هەندێکجار لە M یش دەچێت. و هەمیشە بەبۆیەی تفت رەنگ دەکرێن لەبەرئەوە پاش رەنگ کردن شین دەبن.

سایتۆپلازمەکەیان سوردەبێت، ئەو دەنکۆلاَنەی تیایاندایە گەورەن، ماددەی هیپارین دەردەدەن کە رۆڵێکی گەورەی هەیە لەوەی نەهێڵێت خوێن لەناو لوولەکاندا بمەیێت.

تەمەنی ئەم خرۆکانە لە دووهەفتە تێپەرنابێت و لەپاشدا لەناو شانەکانی لەشدا ون دەبن بڕوایەکی زۆرهەیە بەوەی کەئەم خرۆکانە کاتێك دەچنەناوشانەکانەوە دەگۆڕێن بۆ ماستەخانە Mast cells کە ماددەی هستامین دەردەدەن و رۆڵێکی گەورە لە کارلێکەکانی هەستاریەتیدا allergic reaction دا دەگێرن. شایانی ئاماژەیە هستامین یارمەتی گرژبوونی لووسە ماسولکەکان و فراوانکردنی لولەکانی خوێن دەدات.

سەرچاوەی دروستبوونی ئەم خرۆکانە لە مۆخە خانەکانی ئێسکەوە Myeloid cells یا لە شانە لیمفییەکانەوە Lymphoid tissue وە دەبێت کەلە لیمفە گرێکان یا سپڵ یا جگەر یا هەردوو لەوزەکانی ملەوە دەبێت.

فرمانی خرۆکە تفتەکان:

1. وەك باسکرا رۆڵێکی گەورەیان لەدەردانی هستامین لەلەشدا هەیە.

2. دەردانی ماددەی هیپارین.

پ: بەهۆی چییەوە ژمارەی ئەم خرۆکانە لەخوێندا زیاد دەکەن پێی دەوترێت (Basophilia)؟

- گەلێك هۆکار بۆ ئەمە هەن ، لەوانە:

1. نەخۆشییەکانی وەك ئاوڵە، شیبوونەوەی خوێن، رەقبوونی مۆخی ئێسك.

2. پاش لابردنی سپڵ.

3. سستی رژێنی دەرەقی.

4. نەخۆشی هودجکن.

5. شێرپەنجەی درێژخایەنی خوین.

پ: ئەی هۆکاری کەمبوونەوەی چییە و پێی دەوترێت (Basopenia)؟

- ئەوەش گەلێك هۆکاری هەیە لەوانە:

1. هەموو جۆرە پەستانێکی دەرونی (سترێس).

2. زۆر چالاکی رژێنی دەرەقی.

3. هەوە توندەکان.

4. چارەسەرکردن بە کۆرتیزۆن بۆماوەیەکی درێژخایەن.

چوارەم: خرۆکە لیمفییەکان:

Lymphocyte رێژەی ئەم خرۆکانە لە کۆی هەموو خرۆکە سپییەکان لە نێوان 32٪-21 دەبێت، تیرەیان لە نێوان 8-6 مایکرۆن دەبێت کەبە لیمفۆسایتە بچوکەکان دەناسرێن ، بەلاَم ئەوانەی کەبەلیمفۆسایتەگەورەکان دەناسرێن تیرەیان لەوە گەورەترەو دەگاتە نزیکەی 15 مایکرۆن. شێوەی خرۆکەکان ناوکەکەشی لەناویدا خرەو پاش بۆیە کردن رەنگی شین وەردەگرێت، قەبارەی سایتۆپلازم زۆر کەمەو بەتەنکی دەوری ئەوناوکە گەورەیە دەدات.

وەك ئاماژەمان پێدا ئەم خرۆکانە دووجۆرن گەورە Major و بچوك Manor. هەرچی بچوکەکانیشە

دووجۆرن کە پێیان دەوترێت T و B ئەگەر چی هەردوو جۆرەکە لەرووی روخسارییەوە لەیەك دەچن، بەڵام هەندێك جیاوازییان هەیە.

a. **جۆری** T: ئەم جۆرە لە تایمۆسە رژێنەوە پەیدا دەبن هەربۆیە بەناوی (T) پشەوە ناودەبرێن. ئەمانە ماددەیەکی بەرگری بەهێز دەکەنە خوێنەوە پێیان دەوترێت لیمفۆکاینەیس Lymphokines، یارمەتی خانە ماشەرەوەکان دەدەن کەکاری ماشینەوە بەباشی ئەنجام بدەن (واتە ماشینەوەی ئەو میکرۆبوو پرۆتینە نامۆیانەی کە دێنە ناو لەشەوە بەزۆری ئەمجۆرە لەخانەکانی توێکڵی لیمفە گرێکاندان و بەرپرسن لە بەرگری تایبەت بەخانەکان cell – mediated immunity دادەنرێت.

b. **جۆری** B: بەزۆری لە مۆخی ئێسکەوە دروست دەبن مادەکانی ئەمینۆگلۆبین Immino – globulin دەردەدەن کە بەشدارییەکی راستەوخۆ لە کردارە بەرگرییەکاندا دەکەن، دیسانەوە ئەمانیش هەر لە توێکڵی لیمفەگرێکاندان و رۆڵێکی گرنگیان لەپەیداکردن و دەردانی دژەتەنەکاندا هەیە بۆیە بەبەرپرسی بەرگری تایبەت بە دژەتەنەکان ناسراوە.

Antibody – mediated immunity واتە ئەو دژەتەنانە دروست دەکەن کەراستەوخۆ بەدژەپێکهێنەکان (antigen) ەوە دەنوسێن و لەناویان دەبەن.

فرمانی خرۆکە لیمفیەکان :Lymphocyte

1. کاتێك دەگەنە ناو شانەکانی لەشەوە دەتوانن بگۆڕێن بۆ خانەی ماشەرەوەی گەورەو دەست بکەن بە ماشینەوەو لەناو بردنی میکرۆبەکان.

2. دەتوانن دژە تەنەکان Antibodies دروست بکەن و لە تواناشیاندا هەیە بگۆڕێن بۆ پلازما خانەکان Plasma cell کە فرمانی سەرەکیان بریتیە لە دەردانی دژە تەنەکان .

3. توانای دروست کردنی ئەنزیمی شیکەرەوەی چەوری Lipolytic enzyme یان هەیە.

پ: بەهۆی چیەوە ژمارەیان زیاد دەکات واتە Lymphocytosis **گەلێك هۆکار بۆ ئەوە هەن لەوانە:**

1. درمە پیسەکان Malignant tumow.

2. ژەهراوی بوونی دەرەقی.

3. سستمی ژێر مێشکە رژێن.

4. نەخۆشیەکانی گرانەتا یا سیل یا سفلس و برۆسێلا.

پ: ئەی هۆکاری کەم بوونەوەیان واتە Lymphocytopenia؟

گەلێك هۆکاریش بۆ ئەمە هەیە بە تایبەتی:

1. دڵی سستی -2 پاش چارەسەر بە کۆرتیزۆن. -3 خۆدانە بەر تیشك .

4. بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەك دەرمانەکانی دژە شێرپەنجە.

پێنجەم: خرۆکە تاك ناوکەکان :Monocyte

قەبارەی ئەم خرۆکانە لە خرۆکە لیمفیەکان گەورەترەو تیرەیان لەنێوان 8 – 13 مایکرۆندا دەبێت و درێژیان لەنێوان 4–7٪ی کۆی خرۆکە سپیەکانە، ناوکیان شێوەی گورچیلەیی هەیە، و دوو ناوکۆکەی بچوکیان تێدایە و رەنگی شین وەردەگرن . سایتۆپلازمەکەشیان لەبری سایتۆپلازمی لیمفەخانەکان زۆرترە و تەنها نزیکەی 30 سەعاتێك لە خوێندا دەبن، لەپاشدا دەچنە ناو شانەکانەوە.

فرمانی تاك ناوکیەکان:

1. توانایەکی زۆر باشیان هەیە بۆ وەرگرتنی شێوەی ئەمیبی، و چوونە ناو شانەکانەوە، لەوێش توانای دروست کردنی خانەی ماشەرەوەی گەورە Macrophaye یان هەیە بۆ ماشینەوەی میکرۆب.

2. هەندێك ئەنزیمی تایبەت دەرێژن کە هەندێکیان رۆڵی باش دەبینن لە نوێکردنەوەی شانەی ئەو ناوچانەی بەهۆی هەوکردنەوە لەناو چوون.

3. هانی هەموو جۆرە خرۆکە سپیەکانی دیکە دەدات بۆ ئەوەی بەرگری لە شانە بکەن دژی هاتنە ژوورەوەی میکرۆب .

سپیبونەوەی خوێن یا (لۆکیمیا) Leukaemias

تا ئێستا بەتەواوی هۆکاری ئەم حاڵەتە فسیۆلۆژییە نازانرێت، کە تیایدا جۆرێك لە جۆرەکانی خرۆکە سپیەکان لە فۆناغە زوەکانی دروستبونیدا ژمارەی لەناو خوێندا بەرادەیەکی سەرەنج راکێش زۆر دەبێت لەبەرئەوە زاناکان لە ئەنجامی توێژینەوە جیاجیاکاندا چەند هۆکارێکیان بۆ ئەم حاڵەتە دەست نیشان کردوە ئەمانە هەندێکیانن:

1. **هۆکاری بۆماوەیی** Genetic factor

تیایدابووون وهاتنی کرۆمۆسۆمێك کە هۆکاری ئەم نەخۆشیەی هەڵگرتبێت و لەباوانەوە پێی گەیشتبێت بە راست دەزانن و ئامادەباشیەك لەو خێزانەدا بۆ ئەم نەخۆشیە دەبینن کە لە تاکێکیاندا ئەم نەخۆشیە دەردەکەوێت.

2. **هۆکاری هۆرمۆنی** Hormonal factor

بەشێکی زۆری تاقیکردنەوەکان لەسەر هۆرمۆنەکان سەلماندویانە کە هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و ئەندرۆجینەکان و سترۆیدییەکان کاتێك رێژەیان لە جەستەدا زیاد دەکرێت ئەو حاڵەتانە دروست دەکەن.

3. **هۆکاری توشبوون** infective factor

وەك هۆکاری توشبوون بە ڤایرۆس و کاریگەری هەندێك جۆری خۆراك.

4. هـۆكـاری پـەیـدا بـوون Neoplastic factor

وەك هـۆكـاری زۆربـوونـێـكـی نارێكوپێكی خڕۆكە سپیەكان بێ هۆ لەناو خوێندا.

5. هۆكاری تیشكی radiation factor

بـڕوایـەكـی زۆر هـەیـە كـە زۆر بەركەوتنە بەرتیشك هۆكارێكی گەورە پێكدەهێنێت بۆ توشبوون و دەریش كەوتوە كە ئەو كارمەند و پزیشكانەی كار لە وێنەی تیشكیدا دەكەن بە ڕێژەی 10 جار زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە دەبن لەچاو ئەوانەی بەرناكەون.

جـۆرەكـانـی سپیی بـوونـەوەی خوێن:

دوو جۆری سەرەكی لە سپیی بونەوەی خوێن هەیە كە بریتین لە:

1.سـپـی بـوونـەوەی خوێن بەتوندی.

2. سپی بوونەوەی درێژخایەنی خوێن.

سپی بوونەوەی توندی خوێن Acute lukaemias:

تێكچونێكی فسیۆلۆژییە تیایدا خانەكان ناتوانن بـەتـەواوی پێبگەن و جیاكاری بكەن و كێشەی سەرەكی لەوەدایە كەئەم جۆرە خانانە بە شێوەی تۆپەڵ تۆپەڵ لەناو ئێسكدا دەمێننەوە لـە پـاشـدا دەردەپـەڕنـە نـاو لوولە خوێنەكانەوەو ئـەو حاڵەتە دروست دەكەن كە زۆر جۆری جیاوازیان هەیەو لێرەدا بە پێویستیان نازانین یەكە یەكە باسیان بكەین. بـەڵام بە شێوەیەكی گشتی ئەو كەسانە تووشی:

1. تاو لاوازییەكی گشتی جەستە دەبن.

2. خوێن لێ ڕۆیشتن.

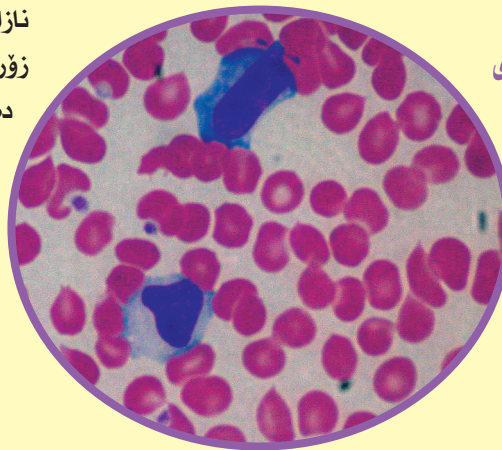
3. بەشێوەیەكی گشتی نیشانەكانی كەم خوێنیان تێدا دەردەكەوێت.

4. هەندێك نیشانەی دی كەرەنگە كـەمـتـر دەركـەوون وەك هـەوكـردنـی بۆرییەكانی هـەنـاو و گـەورەبـوونـی لیمفە گرێكان و هەوكردنی سورێنچك و هەندێكجار ئازار لە سك و توشبوونی رەوانی.

لەنیشانە هەرە دیارەكانی لێنۆرینی خوێن لە تاقیگەدا ئەوەیە:

1. ژمارەی خڕۆكە سپییەكان بە رادەیەكی زۆر زیاد دەكەن و هەندێكجار دەگەنە 110000 خڕۆكە لە یەك ملم سێجادا.

2. ژمارەی پەرەكانی خوێن كەم دەبـنـەوەو بـۆچـارەكـی ژمـارەی خۆی كەلەنێوان 250-200 هـەزارە لەیەك ملم سێجادا دادەبـەزێـت بۆ نزیكەی 50هەزار لە یەك ملم سێجادا.

سپیبوونەوەی درێژخایەنی خوێن Chronic leulcaemias:كـەتـەنـها دووجۆری سەرەكیان لێ دەخەینەڕوو:

1. سپی بوونەوەی درێژخایەنی خوێن بەخانە تاك ناوكەكان Chronic myelocytic lealcaemias .

بەرادەیەكی زۆر خانە تاك ناوكەكان واتە میلانۆسیتەكان لە خوێندا زیاد دەكەن كەرەنگە هەندێكجار بگەنە نێوان 100-90 هەزار لە یەك ملم سێجاداو بەزۆریش لەو كەسانەدا دەردەكـەون كـەتـەمـەنـیـان لـەسـەرو سییەوەیەو تانزیكەی 65 ساڵی، و نیشانەی سەرەكی لەمانەدا:

كەمخوێنی و گەورەبوونی سپڵە، لەپاشدا ئارەقكردنەوەی زۆری شەو ، ئازاری سك و دەردەشاو داب

سپیبوونەوەی درێژخایەنی خوێن بە خانە لیمفییەكان Chronic lymocytic leukemia:

بەشێوەیەكی زۆر ئاشكراو دیار ژمارەی خڕۆكە لیمفییەكان (لیمفۆساید) لەخوێندا زیـاد دەكـەن، لەهەندێك كەسدا زۆر بەهێواشی دەروات و پێی نازانرێت و، لەهەندێك كەسی دیكەدا زۆر بەخێرایی دەروات و زوو پێی دەزانرێت و زۆر نیشانەی جیاجیایان تێدا دەردەكەوێت.

ئەو نیشانانەی دەردەكەون:

1. نیشانەكانی كەم خوێنی.

2. ئاوساندنی جگەرو سپڵ.

3. ئاوساندنی لیمفە گرێكان.

4. خوراندنێكی زۆری پێست.

5. بەردەوام نیشتنی ترشی یۆریك لە ئێسكداو بەتایبەتی لە جومگەكاندا كەدەبێتە هۆی ئازار.

6. كەمبوونەوەی بەرگری جەستە دژی میكرۆبەكان.

7. تاقیگەش دەریـدەخـات كە ژمـارەیـەكـی زۆری لیمفەخانەكان (لیمفۆسایت) لەناو خوێندان.

8. هەموو جۆرەكانی خڕۆكەكانی دیكەی خوێن كـەم دەبـنـەوە لەگەڵ پەرەكانی خوێندا.

سەرچاوە:

1. Hoffrbrand A victor (others) Haematology four th ed New york 2001

2. "Made ss "Human Biology W C B Dubugue 1993

3- Gyton :Medical Pyhsiology London 1980

4. Stuart fox : " Human Physiology " 7th ed .2002

مرۆڤ و مێژوو

پەرچڤەی: سۆزان جەمال

1. چەمکی فرۆیدیی نوێ دەربارەی سروشتی مرۆڤ (خەسڵەتە سەرەکییەکانی ئەنگێزەی دەروونی ئەنترۆپۆلۆژی).

مەسەلەی ماهیەتی (چییەتی) مرۆڤ یەکێکە لە کێشە تەوەرییەکان لە زوربەی زانستەکاندا: فەلسەفە، سۆسیۆلۆژی، سایکۆلۆژی، زانستی تیۆری مۆراڵ و زانستی ئیستاتیکاو زۆری دیکە لە زانستەکان. بە درێژایی هەزارەها ساڵ مرۆڤ هەوڵیداوە نهێنی خۆی ئاشکرا بکات. ئەم کێشەیە لەماوەی مێژوویی جیاوازدا خراوەتەروو هەروەها بەجۆرەها شێواز هەوڵی چارەسەرکردنی دراوە. لەسەرەتاداو بەر لەهەرشتێك ئەم کێشەیە بەو واقیعەوە بەستراوەکە مرۆڤ بەکاوەخۆیی لەنێوکۆی پەرەسەندنی مێژوویداو پەرەسەندنی بارودۆخە کۆمەڵایەتیەکاندا،پەرەدەسێنێت.

ژمارەیەکی بێشومار پێناسە بۆماهییەتی مرۆڤ هەیە، بەڵام کاتێك باسی ئەم کێشەیە دەکەین دەکرێت لەنێو ئەم فرەجۆرییەدا تەنیا دوو رێگە یان شێوازی سەرەکی بدۆزینەوە کە بۆتە کێشەیەکی تەقلیدی لەفەلسەفەی کۆمەڵایەتی نامارکسیدا، ئەم دوو رێگەیە بەدرێژایی هێڵی درێژبونەوەیان دژی یەکدین: ئەو دووانەش بریتین لە رێگەی باسکردنی ماهییەتی مرۆڤ لای ئەوانەی خاوەنی ئەنگێزەی جەوهەرین لەگەڵ ئەوانەی خاوەنی ئەنگێزەی رێژەیین. مەسەلەی نزیککردنەوەی نێوان جەوهەریی و رێژەیی مرۆڤ لە مێژووی فەلسەفەدا بە رۆحێکی ئایدیالی و بە رۆحێکی مادییەوە، باسکراوە.

لەکاتی بەکارهێنانی رێگەی ئەوانەی بڕوایان بە ئەنگێزەی جەوهەرییە لە باسکردنی ماهیەتی مرۆڤدا (نمونە لەسەر بەکارهێنانی ئەم رێگەیە، ئەنگێزەی جەوهەریی بایۆلۆژییە لای فرۆید)، بە شێوەیەك لە مرۆڤ دەڕوانرێت، کە خاوەنی جەوهەرێکی بایۆلۆژی پوختە، بەو پێیەی ئەو جەوهەرە بایۆلۆژییەی مرۆڤ کۆمەڵێکی جێگیرە لە حەزو پێداویستییە دەروونیەکان کە ناگۆڕێن. کاتێك بەم رێگەیە ماهیەتی مرۆڤ لێکدەدرێتەوە، ئەوا دەکرێت رەفتارو چالاکی و بوونی سیستمی گشتی جیاواز لە خەسڵەتە دەروونیەکانی سروشتی مرۆڤ جیابکرێتەوەو پاشان ماهییەتی پرۆسەی کۆمەڵایەتی مێژوویی بۆ رەفتارەکانی تاك بگەڕێنرێتەوە کە بەشێوەیەکی بایۆلۆژی دیاری دەکرێن.

ئەو تیۆرانەی لەدەوری ماهیەتی مرۆڤ چەقیان بەستووە، بەشێوەیەکی محافزکارانە،دانراون،چونکە لایەنگرانی ئەم تیۆرانە هەوڵدەدەن تەواوی کەموکورییەکانی چالاکییەکردەییەکانی مرۆڤ بگەڕێننەوە بۆ سروشتی جێگیری ناوەوەی مرۆڤ کە سەرچاوەی هەموو خراپەیەکە. بیرمەندانی چینەکان ئەم تیۆرانەیان قۆرغکردووە بۆ بەهانە هێنانەوەی حوکمی ستەمکارانەی خۆیان و کۆمەڵگەی نامرۆیی و ناشەرعی. لێرەدا پێویست ناکات جەخت لە مۆرکی نێگەتیڤی ئەم تیۆرییانە بکرێت، چونکە قۆرغکردن و ستەمی کۆمەڵایەتی و جەنگەکان و خراپەکانی دیکەمان بۆ دەخاتەروو بەو شێوەیەی ئەمانە دەرئەنجامی خەسڵەتە نەمرەکانی سروشتی مرۆڤایەتین، پاشان لێرەوە بەبوونێکی نێگەتیڤی پوخت حوکم بەسەر مرۆڤدا، دەدەن.

هەرچی ئەو کتێبانەیە کە بایەخی زیاتر دەدەن بە رێگەی یان شێوازی رێژەیی لە باسکردنی ماهییەتی مرۆڤدا، ئەوا بەوشێوەیە باسدەکرێت کە ماهیەتی مرۆڤ تەنیا خستنەپاڵێکی سادەی ئەو ژینگە کۆمەڵایەتیەیە کە مرۆڤ تیایدا دەژی. لەکاتی بەکارهێنانی ئەم رێگەیەدا، بیرۆکەی جێگیربوونی هەمیشەیی سروشتی مرۆڤایەتی کە بەشێوەیەك هیچ گۆڕانێکی بەسەردانایەت، رەتدەکرێتەوە، ناوەڕۆك و پەرەسەندنی سروشتی مرۆیی بەوشێوەیە دەخرێنەروو کە بەتەواوەتی پشتدەبەستن بە ژینگەی کۆمەڵایەتی کە هەمیشە لە گۆڕاندایەو کاردانەوەی سیفەت و خەسڵەتەکانی بەسەر مرۆڤدا دەسەپێنێت. پێویستە تێبینی ئەوە بکەین تیۆرە فەلسەفیە کۆمەڵایەتیەکان کە پشتیان بە رێگەی رێژەیی بەستووە لە پێناسەکردنی سروشتی مرۆڤایەتیدا، لە رابردوودا تا ئاستێك رۆڵێکی رادیکاڵیان گێراوە، چونکە خراپەیان لە مرۆڤدا بەو شێوەیە لێکداوەتەوە کە بەرئەنجامی بارودۆخی کۆمەڵایەتی نێگەتیڤەو داوایان کردووە ئەو بارودۆخانە گۆڕانیان بەسەردابێت، ئەم تیۆرییانە بەتایبەتی لەماوەی شۆڕشە بۆرژوازییەکاندا لەهەردوو

سەدەی حەڤدەو هەژدەدا، باوبوون، بەڵام لەواقیعدا خاڵی لاوازی ئەم تیۆرانە لەوەدا کۆبووبۆوە وای لە مرۆڤ کردووە بەشێوەیەکی قەدەریی (لەچارەنوسراو) پشت بە کۆمەڵگە ببەستێت و مرۆڤی کردووە بە بووکەڵەیەکی نابینا بەدەستی ئەوهێزە کۆمەڵایەتیانەوە کە رووبەرووی دەبنەوە.

سنورداریێتی ئەم ریگایانە سەرکەوتنیان بەدەستهێنا لەباسکردنی مەسەلەی سروشتی مرۆیی و مەسەلەی کارلێکردنی نێوان تاك و ئەو کۆمەڵگەیەی کە پەیوەندی پێوەی هەیە (وەك مارکسیی ئاشکرایکردووە) سەرەتاو بەر لەهەر شتێك ئەم ریگایانە توانیان لە باسکردنی لێکدانەوەی میتافیزیکی نێوان مرۆڤ و کۆمەڵگەدا سەرکەوتن بەدەست بێنن، جارێك جەوهەری جێگیری مرۆڤ واخراوەتەروو کە نەخۆشییەو جارێك کۆمەڵگە وەك نەخۆشی خراوەتەروو. بەرامبەر یەکوەستانی نێوان مرۆڤ و کۆمەڵگە وەك شتێکی رەها وێناکراوە، لەکاتێکدا پەیوەندی نێوانیان وەك شتێك وێناکراوە کە لەهەموو سەدەکانداو بەردەوام پێشتر لەچارەی نوسراوە بەو شێوەیە بێت.

فرۆم نەیتوانی خۆی لە دژبەیەکی کلاسیکی لە کۆمەڵگەی بۆرژوازیدا بەدووربگرێت کە پوختەکەی دەڵێت: کۆمەڵگە مرۆڤ دروست دەکات یان مرۆڤ کۆمەڵگە دروست دەکات، ئەمەش پاش ئەوەی کە کێشەی مرۆڤ بوو بە کێشەیەکی تەوەرەیی لەتیۆرەفەلسەفییە کۆمەڵایەتیەکەیدا. مێژووی هزری کۆمەڵایەتی ئاشکرایدەکات هەرکاتێك کێشەی مرۆڤ و دینامییەتی پرۆسەی مێژوویی لە تیۆرێکی دیاریکراودا دەبێت بە کێشەیەکی تەوەرەیی، ئەوا خاوەنی ئەو تیۆرە تایبەتییە ناچارە ئەو کێشەیە چارەسەر بکات. ئەم کێشەیە چۆن چارەسەر بوو کەلەدوا شیکاریداسروشتی تیۆری فەلسەفەی کۆمەڵایەتی دیاریدەکات کە ئەو زانا سۆسیۆلۆژییەی لێرەدا باسیدەکەین، دایرشتووە؟

فرۆم لەوکەموکورییە جەوهەرییە تێگەیشتبوو کە هەردوو لێکدانەوەی جەوهەری و رێژەیی بۆسروشتی مرۆڤ، هەیانبوو. لەو ئیجتیهادەیدا بۆ دیاریکردنی ماهییەتی مرۆڤ هەوڵیدا بەشێوەیەکی جیاواز باسی ئەم کێشەیە بکات، بەشێوەیەك بتوانێت خۆی لەدوانی و یەکانەیی ئەم دوو میتۆدە بەدووربگرێت. نوسیویەتی دەڵێت: سروشتی مرۆڤ بەرئەنجامی کۆی پاڵنەرەخۆرسكوجێگیرەبایۆلۆژییەکانی نییە، هەروەها تەنیا سێبەرێکی بێ ژیانی کۆمەڵێك شێوازی کلتوری نییە کە بەئاسانی بەپێی ئەو کلتورانە خۆی بگونجێنێت. [1] پاشان فرۆم هەردوو رێگەی جەوهەری بایۆلۆژی و رێژەیی بۆ باسکردنی سروشتی مرۆڤ رەتدەکاتەوە.

فرۆم پێی وایە ئەم لێکدانەوانە بۆ ئاشکراکردنی سەرچاوەی راستەقینەی چالاکی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، لەئاستی پێویستدا نین، بۆئەوەی لە ماهییەت و بایەخی فاکتەری دەروونی لە مێژوودا تێبگەین بەرای فرۆم پێویستە تیۆرێکی سایکۆلۆژی لەسەر بناغەی چەمکی فەلسەفی ئەنترۆپۆلۆژی بۆ بوونی مرۆیی، دابنێین. [2]

ئەم دەستەواژەیەی فرۆم سۆنگەیەکیشە بۆچوونە ناو فەلسەفە کۆمەڵایەتیەکەی کە سروشتێکی ئەنترۆپۆلۆژی پێبەخشی. بەو پێیە لەو مەسەلانەی پەیوەندییان بەکارلێکردنی نێوان تاك و کۆمەڵگەو ئەو پەرەسەندنە مێژووییەوە هەیە کە دەیگاتێ، پێشتر چارەسەریان بۆ دیاریکراوەو بەمشێوەیە بەردەوام دەبێت. ئەم سۆنگەیە تەنیا سەرچاوەیەك بۆ هەڵە زۆرەکانی فرۆم نانوێنێت، بەڵکو سەرچاوەیەکیشە بۆهەڵەو رێ لێونبوونە سیاسی و کۆمەڵایەتیەکانیشی کە دواتر لەو پرۆگرامە کۆمەڵایەتیەدا لەو وێنەیەدا دەرکەوت کەبۆ کۆمەڵگەی ئایدیالی ئایندەی وێناکردبوو.

فرۆم پێی وایە ئەگەری خۆ بەدوورگرتن لەدژ بەیەکییەکانی وەك ئەنگێزەی جەوهەری بایۆلۆژی لەلایەك و ئەنگێزەی رێژەیی لەلایەکی دیکەوە لە پێناسەی سروشتی مرۆڤدا، کۆبۆتەوە "بەو وەسفەی دژبەیەکییەکی رەگ داکوتراوە لەبوونی مرۆییدا" [3]. ئەم باسکردنەی کێشەی تاك و بەمشێوەیە فرۆم لەو باوەرەدایە نە "بایۆلۆژییە" و نە " کۆمەڵایەتی" [4].ئەمەش لەبەرئەوەیە فرۆم بروای بەوە هەیە کە "ئەودابەشکردنە دوانییەی تێپەراندووە لەرێگەی ئەو گریمانەیەوە کە دەڵێت پاڵنەرو هەڵچوونە سەرەکییەکانی مرۆڤ دەرئەنجامی کۆی مرۆڤایەتین" [5] یان بەدەستەواژەیەکی دیکە داتاشراوەی " هەڵوێستی مرۆڤایەتین" [6] . لەکاتێکدا فرۆم ئەوە رەتدەکاتەوە دان بنێت بەوەدا کە پرۆسە بایۆلۆژییە رەگ داکوتراوەکان لەدروستبوونی مرۆڤدا سەرچاوەی پێداویستییە جۆرییەکانی مرۆڤن، بەپێچەوانەی فرۆیدەوە جەخت لەوەدەکات کە " مەیل و ئارەزووە هەرە جوانەکانی مرۆڤ و هەرە ناشرینەکانیشی بەشێکی چەسپاوی سروشتی مرۆڤایەتی نین و بەخشراوێکی بایۆلۆژیش نین، بەڵکو دەرئەنجامی ئەو پرۆسە کۆمەڵایەتیەن کە مرۆڤ دەخولقێنێت"[7].

بە پێچەوانەی فرۆیدەوە

که پێی وابوو دژبەیەکی نێوان تاك که خاوەنی برێکی دیاریکراوە لەو پێداویستیانەی بایۆلۆژییانە دیاریکراون لەرێگەی کۆمەڵگەوە که رۆڵی لەوەدا پەنگی خواردووە ئەو پێداویستیانەی مرۆڤ شکست پێبێنێت و سەرکوت و بالایان بکات، ئەمە بەپێی فرۆید دژبەیەکیەکە شینابێتەوە، بەڵام فرۆم لەو باوەڕەدایە کۆمەڵگا تەنیا فرمانی نێگەتیڤی چەپاندن بەرێوەنابات بەڵکو فرمانێکی خوڵقێنەریشی هەیە. فرۆم دەڵێت: " سروشتی مرۆڤ و هەڵچوون و دڵەراوکێکانی بەرهەمی شارستانین، نەك هەرئەوەندە بەڵکو خودی مرۆڤ لە واقیعدا گرنگترین داهێنان و دەستکەوتی هەوڵ وکۆششی بەردەوامی مرۆڤایەتییە، کە بەو تۆماری هەوڵ و تێکۆشانەی دەڵێن، مێژوو" [8]. لەگەڵ ئەوەدا رازیبوونی فرۆم دەربارەی ئەو رۆڵە خوڵقێنەرەی کە کۆمەڵگە لەپەرەسەندنی مرۆڤدا دەیگێرێت، وەك لەدواییدا، دەیبینین رێگە خۆش دەکات بۆ بانگەشەکردنی ئەو بیرۆکەیەی کە دەڵێت پێویستە کۆمەڵگا نە لەدورەوە نە لەنزیکەوە دەست نەخاتە پرۆسەی ئاشکراکردنی خۆبەخۆیی ئەو توانا ناوەکییانەی کە تایبەتن بەتاك. هەرچەندە فرۆم لەوباوەڕەدایە کۆمەڵگە کاردەکاتەسەر پەرەسەندنی تاك، بەڵام گومانی لەو سایکۆلۆژیست و سۆسیۆلۆژییانە هەیە کە لەو باوەڕەدان " مرۆڤ لاپەڕەیەکی سپییەو هەر شارستانیەتێك دەقی خۆی لەسەر دەنوسێت" [9] .لەکاتێکدا ئەوانەی باوەڕیان بەئەنگێزەی رێژەییە لەلێکدانەوەی ماهییەتی مرۆڤدا بەرای فرۆم بوونی هەر سروشتێکی گشتی مرۆڤایەتی رەتدەکەنەوە، هەرچەندە دان دەنێن بەیەکێتی توخمی مرۆییدا، بەڵام لە واقیعدا " هیچ ناوەڕۆك یان جەوهەرێکی ئەوتۆ دەربارەی مرۆڤایەتی بەم چەمکە، نابەخشن" [10].

فرۆم بۆ وەڵامدانەوەی لایەنگرانی ئەنگێزەی رێژەیی وئەنگێزەی جەوهەری بایۆلۆژیی و هەروەها لەهەوڵدانیدا بۆ پێشکەشکردنی لێکدانەوەیەکی تایبەت بە بابەتی "جەوهەریی" لە مرۆڤدا، پەنادەباتەبەر شیکردنەوەی مەرجە ئەنترۆپۆلۆژییەکانی بوونی مرۆیی. بەرای ئەو "هەڵوێستی مرۆیی" کە هەموو تاکێك هەر لەساتی لەدایکبوونیەوە خۆی تیادا دەبینێتەوە گوزارشت لە فاکتەرێکی هاوبەش دەکات، ئەمە ئەو خەسڵەتەیە کە بەشێوەیەکی سروشتی لەسەرجەم سەردەمەکاندا تەواوی مرۆڤەکانی پێ جیادەکرێتەوە و ئەمەیە وادەکات لە سروشتی جەوهەرییاندا لەیەکبچن و لەرێگەی گوزارشت لەخۆیان گوزارشت لە ماهییەتی توخمی مرۆیی بکەن.

کەواتە ئەو مانایانە چین کە فرۆیدییە نوێیەکان بۆ چەمکی "هەڵوێستی مرۆیی" هەیانە، کە ئەم چەمکە یەکێکە لە پێشەکییە سەرەکییە لۆژیکییەکانی فەلسەفەی ئەنترۆپۆلۆژی فرۆم و بۆ تێگەیشتن ولێکدانەوەی سیفەتە جەوهەرییەکانیشی، شیکردنەوەی بەئەرکێکی پێویست دادەنرێت؟

فرۆم بە شیکردنەوەی "هەڵوێستی مرۆیی" مەسەلەی خستنەڕووی سروشتی مرۆیی، دەست پێدەکات و فەلسەفەکەی خۆی دەربارەی دروستبوونی مرۆڤ، کورتدەکاتەوە، پێیوایە مەرجی لەپێشینەی بۆماوەیی دەرکەوتنی مرۆڤ بریتی بووە لە پوکانەوەی توانای گونجاندنی بایۆلۆژی ئاژەڵ لەگەڵ ژینگەکەیدا کە لەقۆناغێکی دیاریکراوی پەرەسەندنی سروشتی جیهاندا روویداوە. چونکە چەندە پەککەوتنی کۆئەندامی بەرگری بوونەوەر بۆ گونجاندنی غەریزیی لەگەڵ جیهاندا، جێگیر بوو وەك خۆی مایەوە، ئەوەندە مێشکی مرۆڤ و توانای بیرکردنەوەیی و توانا هۆشیارییەکانی بۆ هەموارکردنی رەفتاریی، پەرەدەسێنێت.

دەرکەوتنی مرۆڤی خاوەن ئەقڵ و بەئاگایی، بووە هۆی تێکچوونی پەیوەستییە سەرەتایی و سروشتیەکانی لەگەڵ جیهانی سروشتیدا هەیبوو، هەروەها بووە هۆی لەناوبردنی گونجاندنی نێوان مرۆڤی سەرەتایی و سروشت و ئەمەش بووە مایەی سەرهەڵدانی دژبەیەکی بونگەرایی، کە بەرای فرۆم کرۆکی مەسەلەی بوونی مرۆیی، پێکدەهێنێت. چونکە لەلایەکەوە مرۆڤ بەشێك لە سروشت پێکدەهێنێت و ملکەچی یاسا فیزیکی و بایۆلۆژییەکان دەبێت، لەلایەکی دیکەوە خۆی بۆ سەروو ئەو سنورانە باڵا دەکات کە سروشت بەسەریدا سەپاندووەو بەو وەسفەی توخمێکی بەئاگایە بەرامبەر بەخۆی، رووبەڕوویان دەوەستێتەوە . ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەرچەندە بەشێکی تاك سروشت پێکدەهێنێت، بەڵام ململانێش دەکات لەگەڵیدا. فرۆم دەڵێت:" بەئاگایی مرۆڤ بەرامبەر بەخۆی وایکردووە لەم جیهانە نامۆو تاك و تەنیا بێت و بترسێت" [11].

دژبەیەکی بونگەرایی گوزارشت لە مۆرکی جۆرێتی و مانای زانراوی "هەڵوێستی مرۆیی" دەکات کە هەموو تاکێك خود – ی خۆی تیا دەدۆزێتەوە بەچاوپۆشین لە مەرجە مێژوویەکانی بوون – ی. مرۆڤ لەتوانایدا نییە بۆحاڵەتی گونجاندنی " لەپێشینەی مرۆڤ " لەگەڵ سروشتدا، بگەرێتەوە، لەبەرئەوە مرۆڤ دەبێت لەرێگەی پەرەپێدان و کاملکردنی توانا

ئەقڵییەکانی خۆی، هەوڵبدات بۆیەکگرتن لەگەڵ سروشتدا. پێداویستی مرۆڤ بۆ چارەسەرکردنی مەسەلەی بوونی مرۆیی کە پێداویستی تاکە بۆ ئاشکراکردنی فۆرمی بالاتر لە یەکگرتن لەگەڵ سروشتدا و لەگەڵ تاکەکانی دیکەداو لەگەڵ خودی خۆیدا - بەرای فرۆم - ئەم پێداویستییە سەرچاوەی تەواوی هەستە مرۆیی و پەرچەکرداره هەڵچوونی و خەمەکانی مرۆڤن. هەروەها سەرجەم توانا دەروونیەکانی ناخی مرۆڤ بەرای فرۆم دیاریدەکرێن لەرێگەی هەوڵدانی مرۆڤ بۆ دەستکەوتنی پەیوەستی نوێ لەنێوان خۆیی و سروشتدا بۆئەوەی قەرەبووی ئەو پەیوەندییە بنەرەتیە بکاتەوە کە لەدەستیچووەو بوونی "لەپێشینەی مرۆڤ"ی پێ جیادەکرایەوە، بەتایبەتی بوونی ئاژەڵیی بەحت. فرۆم پێی وایە مرۆڤ ئەو تەنیا بونەوەرەیە کە بوونە تایبەتیەکەی خۆی لەخۆیدا کێشەیەو پێویستە لەسەری چارەسەری بکات و تەنیا لەبەر ئەم هۆکارەش دەتوانێت خودی خۆی بکات بەمرۆڤ.

دژبەیەکی بونگەرایی مەسەلەیەکی گرنگ و زیندوو دەخاتە بەردەم هەر تاکێك: چۆن ئەو ململانێیە چارەسەر دەبێت کە لەبوونی مرۆییدا هەیە، پێویستە مرۆڤ چی بکات و چۆن بژی تا خود ـی لەو یەکگرتنە ئازاد بکات کە بێ بەزەییانە ئەشکەنجەی دەدات، چۆن خۆی لەترسی بەجێهێشتن ئازاد بکات بەشێوەیەك لەگەڵ جیهان و خۆیدا یەکبگرێت؟ فرۆم پێی وایە وەڵامدانەوەی مرۆڤەکان بۆ ئەم پرسیارە نەك تەنیا لە نێوکۆی بارودۆخێکی مێژوویی دیاریکراودا جیاوازن، بەڵکو لە پرۆسەی پەرەسەندنی مەرجەکانی بوونی مرۆیشدا جیاوازدەبن. فرۆم جەخت لەوەدەکات " هیچ کام لەم وەڵامانە ماهییەتی مرۆڤ پێکناهێنن، چونکە ئەوەی ماهییەتی مرۆڤ دروست دەکات پرسیارو پێداویستییە بۆ وەڵام، هەروەها فۆرمەکانی بوونی مرۆیی ماهیەت نین، بەڵکو کاردانەوەی ئەو ململانێیەن کە خۆی ماهیەتە" [12]. پاشان بەرای فرۆم ئەو ململانێیەی کە پشت دەبەستێت بە دژبەیەکی ئەنترۆپۆلۆژی نێوان مرۆڤ و سروشت و گوزارشت لەمەرجێکی گشتی و مەسەلەیەکی گشتی بوونی مرۆیی دەکات، ئەوەی کە سەرجەم ئەو پێداویستییە دەروونیانە دیاری دەکات کە ئەگەر تێگەیشتن بۆ کۆی هەموویان پێکەوە هەبوو، ئەوا ماهییەتی بۆماوەیی مرۆڤ پێکدەهێنن.

لای فرۆم لەمەسەلەی "تاکانەیی هەڵوێستی مرۆیی" [13] دا، سەرچاوەی "دینامیەتی جۆرێتی مرۆڤایەتی" لەسەرچاوەی چالاکی ئەقڵی مرۆڤدا، کۆبۆتەوە. چونکە سەرجەم چالاکییەکانی مرۆڤ لە پرۆسەی پەرەسەندنیدا وەك تاك his ontogenetic and philogenetic development تەنیا یەك ئامانجە ئەویش چارەسەرکردنی مەسەلەی بوونی مرۆییە، چونکە پرۆسەی پەرەسەندنی مێژوویی مرۆڤ بەرای فرۆم کاردانەوەی "دینامیەتی گەرانە بەشوێن چارەسەری نوێدا" [14] و ئەمەش پرۆسەیەکە "هەربەردەوام دەبێت تادەگات بەدوا ئامانجی گەیشتنی مرۆڤ بەتەواوکاری و کەماڵ و لەگەڵ جیهاندا بەتەواوەتی یەکدەگرێت" [15].

جێگەی بایەخە جەخت لەوە بکەین جیابوونەوەی مرۆڤ لە سروشتو ئەو دژبەیەکییەی لە ئەنجامی ئەمەوە روودەدات - بەرای فرۆم - تەنیا هاندەری یەکەم و هێزی پاڵپێوەر نییە بۆ پەرەسەندنی مرۆڤ و مێژوو، بەڵکو ئەو پرەنسیپەشە کە لەواقیعدا سەرجەم نیازو کۆتا ئامانج و ئاماژە ناوەکییەکانی ئەم پەرەسەندنە، پێشتر دیاریدەکات بەمشێوەیە کێشەی بوونی مرۆیی گشتی و تاکانەیی کە رووبەرووی تەواوی مرۆڤەکان دەبێتەوە لەسەرجەم سەردەمەکانداو هەموو گیروگرفتە مێژووییە دیارەکانی تیادا چردەبێتەوە کە لەئەنجامی هەلومەرجە سروشتییەکانی پەرەسەندنی مرۆڤەوە دروست بوون، ئاماژە دەدات بەوەی "خودی رووداوی لەدایکبوون کێشەیەك دێنێتە ئاراوە" [16].

فرۆم بڕوای تەواوی هەبوو بەوەی فرۆید بەتەواوەتی بەهەڵەداچووە کاتێك پێکهاتەی بایۆلۆژی بەتەنیا سەرچاوە داناوە بۆ سەرجەم هاندەرە دەروونییەکان لە مرۆڤدا. چونکە ئەوبڕوای وابوو" تەواوی هەڵچوون و کۆششەکانی مرۆڤ بریتین لە هەوڵدان بۆ ئاشکراکردنی وەڵامدانەوەی مەسەلەی بوونی خۆی" [17]، هەروەها "تێگەیشتن لەدەروونی مرۆڤایەتی پێویستە پشت ببەستێت بەشیکردنەوەی ئەو پێداویستیانەی هەڵقوڵاوی هەلومەرجی بوون – دەکەیین) [18].

شیکردنەوەی "هەڵوێستی مرۆیی" کە فرۆم کردوویەتی بەبناغەی تیۆرەکەی دەربارەی ماهییەتی مرۆڤ، بەشێوەیەکی روون و ئاشکرا کە هیچ جێگەی گومانی تێدا نابێتەوە ، ئەوە دەخاتەروو کە تیۆرەکەی لە گۆشەی دەروونییەوە پشت بە غەریزەکان دەبەستێت بەهەمان شێوەی تیۆرەکەی فرۆید. چونکە تیۆرەکەی فرۆم هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ تیۆرەکەی پێش خۆیدا نییە ئەوە نەبێت ئەم پشتی بەستووە بەلایەنی ئەنترۆپۆلۆژی زیاتر لەلایەنی بایۆلۆژی، لەکاتێکدا غەریزە بایۆلۆژییەکان لە تیۆرەکەی فرۆیددا

خاوەنی مۆرکێکی دژ بە کۆمەڵگەن ، پێداویستییە جێگیرو رەگ داکوتراوەکان لەسروشتی‌مرۆڤایەتی‌وئەوانەی‌خاوەنی بنەچەیەکی تێپەربوون لە مێژوودا، لای فـرۆم، ئەمانە خۆیان لە وێنەی پێداویستی پۆزەتیڤدا ئاشکرا دەکەن. فرۆم بۆ ئەوەی بەرپەرچی لێکدانەوەی جەوهەری بایۆلۆژی لای فرۆید بداتەوە، دەگاتـە پێچەوانەکەی واتـە جۆرێك لە ئەنگێزەی دەروونـی ئەنترۆپۆلۆژی سەراپاگیر کاتێك سروشتی مرۆڤایەتی بەشێوەیەك وێنادەکات کە بریتییە لە جەوهەرێکی دەروونـی کە لەئەنجامی پێداویستییە بونگەراییەکانەوە دروست بوون و لەدەرەوەی نێوکۆی کاتن Extra temporal . چەمکی فرۆم دەربارەی ماهییەتی مرۆڤ لەدوا شیکاریدا ئەوە دەسەلمێنێت کە لێکدانەوەیەکی ئایدیالی تیۆریی بەحتەو لەهەموو ئاماژەیەکی کۆمەڵایەتی مێژوویی بەدەرە.

فـرۆم وایـدەبـیـنـێـت ئـەوەی سروشتی مرۆڤایەتی دروسـت دەکات "مەیل و ئـارەزووی بە لێشاوی مرۆڤە بۆ گەڕاندنەوەی هاوسەنگی یەکێتی لەنێوان خۆیی و تەواوی سروشتدا"[19]. سروشتی مرۆڤایەتی بەلای فرۆمەوە بریتییە لـە پێداویستی مـرۆڤ بۆ پەیوەندی لـەگـەڵ کەسانی دیکەداو پێداویستی پاراستنی خود، پێداویستی دۆسـتـایـەتـی و پـێـداویـسـتـی مـرۆڤ بە چوارچێوەکانی ئـاراسـتـەکـردن و دۆستایەتی، پێداویستی بۆئەوەی بوونە تایبەتیەکەی مانایەکی هەبێت، جێی ئاماژەیە سیان لەم پێنج پێداویستیانە (پێداویستی پەیوەندی بەستن لەگەڵ کەسانی دیکەداو پێداویستی دۆستایەتی و پێداویستی مرۆڤ بە چوارچێوەکانی ئـاراسـتـەکـردن و دۆسـتـایـەتـی) لەیەکچونێکی زۆر لەنێوانیاندایە. ئەم پێداویستیانە کە تەواوی چالاکی ئەقڵی مرۆڤ دیاری دەکەن فرۆم وادەیخاتەروو کە بەشێوەیەکی ئاشکرا پێداویستی ئەبستراکتن (مـجـرد) و مۆرکێکی ئەنترۆپۆلۆژی بێ خەوشییان هەیە. بەسروشتی حـاڵ ئەمانە لەشێوازی هەڵبژاردنی فرۆمدا بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییە سۆسیۆلۆژییە جیاوازەکان روون و ئاشکرا دەردەکەون.

تـێـرکـردنـی پـێـداویـسـتـیـیـە سـروشـتـیـەکـانـی مـرۆڤ لـەرێـگـەی پەرەسەندنییەوە وەك جـۆرو وەك تـاك بـەرای فـرۆم بـەدوو رێـگـەی تـەواو جـیـاواز روودەدات. یەکێك لەو دووڕێگەیە هانی پەرەسەندن و پێشکەوتنی مـرۆڤ دەدات و ئـەوی دیکەیان دەبێتە ئاستەنگ لەبەردەم ئەم پێشکەوتنەدا. هەریەك لەم دووڕێگەیە لە تێرکردنی پێداویستیەکانی مرۆڤدا، وەڵامدانەوەیەکی دیاریکراو دەربارەی مەسەلەی بوونی مرۆڤایەتی دەنوێنێت ، یەکێکیان وەڵامێکی پێشکەوتنخوازانەیە و ئـەوی دیـکـەیـان گـەڕانـەوەیـە بۆ دواوە. فرۆم لەو باوەڕەدایە هەرتاکێك لـەهـەوڵـدانـیـدا بـۆ چـارەسـەرکـردنـی مەسەلەی بوونی مرۆیی " دەتوانێت یان بۆ چارەسەری کۆن بگەڕێتەوە و پێی رازی بێت، یان بەئاراستە مرۆییەکەیدا بڕوات و پەرەی پێبدات" [20].

ئەگەر مرۆڤ هەوڵیدا ئەوە وێران بکات - واتە ئەقڵ و هەستکردنی بەخۆی – کە دەیکاتە مرۆڤ و لەهەمان کاتدا ئازاری دەدات لە رێگەی دڵەڕاوکێی بۆ گەڕاندنەوەی‌یەکێتییە‌لەدەستچووەکەی لـەگـەڵ سـروشـتـداو بـۆ رزگـارکـردنـی خۆی لە ترس لەتەنیایی و لە گومان، ئـەوا بـەرێـگـەی گـەڕانـەوەدا دەڕوات بۆ چارەسەرکردنی مەسەلەی بوونی مرۆیی، بەڵام ئەگەر هەوڵیدا لەرێگەی پەرەپێدانی تـەواو سەراپاگیری ئەو توانایانەی کە مرۆڤ پێیانەوە لەدایك دەبێت، خۆگونجاندێکی نـوێ لەگەڵ جیهاندا بەدەستبێنێت، ئەوا هۆکاری پێشکەوتنخوازانە هەڵدەبژێرێت بۆ چارەسەرکردنی کێشە بونگەراییەکەی.

چارەسەرکردنی‌کێشەی‌بونگەرایی

مـرۆڤ لـە رێـگـەی چـارەسـەرکـردنـی پێشکەوتنخوازانەوە - بـەرای فـرۆم- چارەسەرێکە لەبەرژەوەندی‌تەندروستی ئەقڵی مرۆڤ و پەرەسەندنیەتی و لەگەڵ پێداویستییە سروشتیەکانی مرۆییشدا دەگونجێت. بـەڵام چارەسـەرکـردن بەرێگەی گەڕانەوە لەلایەکی دیکەوە دەبێتەهۆی روودانـی پشێوی ئەقڵی و تێکچوون. فرۆم لەو باوەڕەدایە هەریەکە لـەو تاکانەی کە لـەرووی ئەقڵییەوە سروشتین‌ونیوروسسیەکانیش،پێویستی پێداگرتنیان لـەسـەر ئاشکراکردنی وەڵامدانەوەی مەسەلەی بوونی مرۆیی، پاڵیان پێوە دەنێت بۆ کارکردن.

ئـەوەی پاڵیان پێوە دەنـێـت بۆ کارکردن پێویستی پێ داگرتنیانە لەسەر ئاشکراکردنی وەڵامدانەوەی مەسەلەی بوونی مرۆیی و دەرچوونە لەو حاڵەتی گومانەی بەهۆی جیابوونەوەیانەوە لەسروشت تیایدا نوقوم بوون، بەوردی لەبەرئەم هۆکارە ، رەفتاری تاك بەرای فرۆم ناکرێت بەو شێوەیە لێکبدرێتەوە کە دەرئەنجامی چەپاندن یان باڵابوونی غەریزەکانی تاکە وەك فرۆید بڕوای پێی بوو. فرۆم دەڵێت: " بۆئەوەی لەهەر نەخۆشێك - یـان هـەر بوونەوەرێکی مرۆیی - تێبگەین، پێویستە بزانین وەڵامی چییە بۆ مەسەلەی بوونی"[21].

بەڵام‌دەربارەی‌مێژووی‌کۆمەڵگەی مـرۆیـی بـەرای فـرۆم، لـە قۆناغە جیاوازەکانی‌پەرەسەندنیدا(کۆیلەیەتی، دەرەبـەگـایـەتـی، سـەرمـایـەداری و

ئیشتراکیی) بەردەوام وەڵامێکی دیاریکراو بۆ ئەم مەسەلە گرنگە هەبووە کە لەرووی کۆمەڵایەتییەوە لەسەری ڕێکەوتوون (وەڵامەکەپێشکەوتنخوازییا نەگەڕانەوەییانەبووە).

کەواتە ئەوانە چین کە فرۆم وەك ڕێگەی ئەلتەرناتیف وەسفیان دەکات بۆ تێرکردنی پێداویستیە ڕەگداکوتراوەکان لە مێژووی مرۆڤایەتیدا؟

پێویستی مرۆڤ بۆ پەیوەندی بەستن لەگەڵ کەسانی دیکەدا لەوانەیە لەڕێگەی دەسەڵاتگرتن بەسەر کەسانی دیکەداو ملکەچبوون بۆ کەسانی دی، تێربکرێت، بەڵام ئەمە دەبێتەهۆی لەدەستچوونی ئازادی تاك. لە ڕاستیدا تێرکردنی ئەم پێداویستیە بە ڕێگەیەکی مرۆڤانە بەڕێوەناچێت تەنیا لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە نەبێت کە فرۆم پێی وایە پەیوەستییەکی پۆزەتیف و ئایدیالییە لەنێوان مرۆڤ و جیهاندا، هەروەها لەنێوان مرۆڤ خۆی و کەسانی دیکەدا، چونکە تەنیا لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە مرۆڤ دەتوانێت پارێزگاری لەسەربەخۆیی خۆی بکات و خود - ی دەگمەنی خۆی تێرو تەواو بکات لەکاتێکدا کە لەگەڵ جیهاندا یەکدەگرێت.

هەرچی پێداویستی تاکە بۆ پارێزگاریکردن لە خود، ئەوا دەکرێت لەڕێگەی پرۆسەیەکی خوڵقێنەرانەوە تێربکرێت کە بەهۆیەوە " مرۆڤ لە خود - ی خۆی وەك کائینێك تێپەڕێت و خود- ی بۆ سەروو نێگەتیڤی بەرێت؟ یان دەکرێت تێربکرێت لە ڕێگەی ئەنگێزەیەکی وێرانکەرانەوە کە ئەم ئەنگێزەیە بەشێوەیەکی دژ بەچالاکی مرۆڤایەتی وەسف دەکرێت، "کاتێك ژیان وێران دەکەم ئەمە وام لێدەکات لێی تێپەڕببم" [22]. تەنیا شێوازی بیناکارانە

یان خوڵقێنەرانە مرۆڤ بەرەو خۆشی و بەختەوەری دەبات، بەڵام شێوازی وێرانکارانەلە ئایندەیەکی دووردا- دەبێتەمایەی ئازارو کۆژانی ناخ بۆ ئەو تاکەی کە بۆ پاراستنی خود پەنا بۆ ئەم ئامرازە دەبات، هەروەها بۆ ئەوانەی کە لەدەورو پشتی دەژین و پەیوەندییان پێوەی هەیە.

هەرچی پێداویستی تاکە بۆ هاوڕێیەتی ئەوا دەکرێت بەشێوەی گەڕانەوەیی (واتە گەڕانەوە بۆ قۆناغەکانی پێشوو) تێربکرێت ئەویش لە ڕێگەی هێشتنەوەی پەیوەستییە بنەڕەتییەکان لەگەڵ سروشتدا، ئەو پەیوەستیانەی ئاسوودەیی و متمانە بە "بوون" لەخۆدەگرن و لەدوای لەدایکبوونەوەلەدەستدەچن،یان دەکرێت پێداویستی هاوڕێیەتی بەشێوەیەکی پێشکەوتنخوازییانەتێربکرێتلەڕێگەی بچڕاندنی ئەو " پەیوەستییە سروشتی" یانەی بەتەواوەتی لەگەڵ بوونی ئاژەڵی و پەرەسەندنی مرۆڤایەتیدا، دەگونجێن و لەدەرئەنجامی بەستنی پەیوەندی نوێ لەگەڵ کەسانی دیکەو هەستکردنی تەبایانە بەیەکگرتن لەگەڵ جیهاندا، دروست بوون. ئەم ئامڕازەی دواییان لەتێرکردنی پێداویستی هاوڕێیەتیدا فرسەت دەبەخشێت بە مرۆڤ بۆ پەرەپێدانی تاکانەیی خۆی.

هەرچی پێداویستی مرۆڤە بۆئەوەی بوون - ە تایبەتیەکەی خاوەنی مانابێت، ئەوا دەکرێت لە ڕێگەی ژیاندنەوەی پەیوەستییە بنەڕەتیەکانیەوە پێکەوە نوساون و یەکگرتن لەگەڵ گروپدا - تێربکرێت، یان لەڕێگەی پەرەپێدانی خوڵقێنەرانەی سەرجەم توانا مرۆڤایەتییەکانەوە تێربکرێت. لەم حاڵەتەی دواییاندا مرۆڤ بەرامبەر تاکانەیی دەگمەنی خۆیی و

خودـی ناوەوەی خۆی بەئاگادەبێت و دەرئەنجامی ئەمەش هێزو توانای ناخ و متمانەبەخۆکردنی دەستدەکەوێت.

هەرچی پێداویستی مرۆڤە بۆ چوارچێوەکانی ئاراستەکردن و دۆستایەتی، ئەوا دەکرێت بە ئامرازێکی ئەقڵانی یان نائەقڵانی تێربکرێن. سستەمەکانی ئاراستەکردن و دۆستایەتی کە مرۆڤ لەماوەی هەوڵدانیدا بۆ چارەسەرکردنی مەسەلەی بوونی مرۆیی دایهێناون، سستمە ئایینی و ئایدۆلۆژییە جیاوازەکان دەگرنەوە. فرۆم جەخت لەوە دەکات ئامرازی ئەقڵانی بۆ تێرکردنی ئەم پێداویستیە تەنیا ئامڕازە کە بەشێوەیەکی سەراپاگیرو تەواو بناغەیەکی شیاو بەمرۆڤ دەبەخشێت بۆئەوەی هێزەکانی ژیانی ئازاد بکات.

بەمشێوەیە —بەرای فرۆم- هەموو تاکێك بە چاوپۆشین لەو ماوەیەی تیایدا لەدایکبووە - بەرەبەیانی مێژووە یا سەردەمی ئێستایە- بەردەوام خۆی دەبینێت ڕووبەڕووی هەڵبژاردن دەبێتەوە لەنێوان وەڵامدانەوەی پێشکەوتنخوازیانە دەربارەی مەسەلەی بوونـی مرۆیی کە لەوانەیە ئەمەیان تێرکردنی پێداویستییە سروشتیەکانی ئاسانتر بکات، لەگەڵ وەڵامدانەوەی گەڕانەوەییانە کە دەبێتەهۆی چەپاندنی ئەم پێداویستیانە.

لێرەدا ئەو پرسیارە دروست دەبێت ، چی پێشتر ئەوە دیاری دەکات کە مرۆڤ کام لەم دوو ئەڵتەرناتیڤەی پێشتر ئاماژەمان پێدا، هەڵدەبژێرێت. ئەو وەڵامەی فرۆم لێرەدا دەیخاتەڕوو ئەوەی ئەم هەڵبژاردنە بەئیرادەی بەئاگای مرۆڤ دیاریناکرێت، بەڵکو ڕاستر بوترێت بە فاکتەرەکانی کەلەدەرەوەی مرۆڤن دیاری دەکرێت، بەرای فرۆم ڕوودانی ئەم دیاریکردنە لە هیچ

حاڵەتێکدا پشت بە مرۆڤ نابەستێت.

فرۆم ئاماژە دەدات بەوەی لەهەموو تاکێکدا توانایەکی خۆرسك هەیە بۆ پەرەسەندن و گەشە، چونکە هەر لەلەدایکبوونەوە مرۆڤ خاوەنی توانای رۆیشتن و قسەکردن و بیرکردنەوەو خۆشەویستییە.

مادام‌بڕواوایە "توانای‌ئەنجامدانی کردار، پێداویستی بەکارهێنانی ئەو توانایە، دروست دەکات"[23] ، کەواتە بەلای فرۆمەوە زۆر سروشتییە کاتێك کە ئاستەنگە دەرەکییەکان نابن، ئەوا مرۆڤ بەرێگەیەکی پێشکەوتنخوازانە هەوڵدەدات‌ئەو پێداویستییە دەروونیانە تێربکات کە کرۆکی سروشتی خود- ی دروست دەکەن ، فرۆم لەو باوەڕەدایە تواناسروشتیەناوەکییەکانی‌مرۆڤایەتی بەردەوام خۆبەخۆیانە بەدیدێن "ئەگەر بارودۆخ گونجاوبوو" [24].

بەلام لەبەرئەوەی بەردەوام مرۆڤ لە رووی لایەنی جەستەییەوە وەك ئاژەڵ پۆلێن کراوەو سەر بە جیهانی ئاژەلانەو هەروەها پەیوەندی نزیکایەتی بە رابردووی بایۆلۆژییەوە دەبەستێتەوە، ئەوافرۆم‌جەخت‌لەوەدەکات‌لەبەرئەوەی سۆز و ئەوینێکی بۆ ئەو رابردووە هەیە کە لەئەنجامی لەدەستدانی یەکگرتنیدا لەگەڵ سروشت، دروستبووە، ئەوا مرۆڤ لە ناخیدا ئارەزوویەکی شاراوە یان پاڵنەرێکی شاراوە هەیە بۆ گەرانەوە بۆ بوونە ئاژەڵییە بەحت – وەکەی. لەبەرئەوە پاڵنەری شاراوەی ئاژەڵی پەتی لەناخیدا بەرەو رووکاردێت و سەر ئاو دەکەوێت ئەگەر بارودۆخی دەرەکی لەبەردەم بەدیهێنانی توانا مرۆڤایەتیەکاندارێگرنەبوو.

فرۆم بەردەوام دەبێت لەسەر ئەمەو پێی وایە بەهۆی سروشتی کۆمەلایەتی و بایۆلۆژی دووانی مرۆڤەوە - لەناخی هەموو تاکێکدا دوو پرەنسیپ لەیەك کاتداو هەر لەساتی لەدایکبوونی - "ئاژەڵی" و "مرۆیی" یەوە- پراکتیزە دەکرێن و هەریەکەیان بەرئەنجامی دژبەیەکی بونگەرایین لەنێوان مرۆڤ و سروشتداو بەرئەنجامی هەڵوێستی مرۆیین.

ئەو دەروازە مۆرالییە بێ خەوشەی کە فرۆم بۆ هەڵسەنگاندنی سروشتی مرۆیی دایرشتووە وادەکات بگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە فرۆم هەریەکە لەو دووبیرۆکەیە رەتدەکاتەوە کە دەڵێت مرۆڤ بەسروشتی خۆی شەڕخوازە (لای هۆبز) و ئەوی دیکەشیان کە دژییەتی و دەڵێت مرۆڤ بە شێوەیەکی سەرەکی خێرخوازە (لای رۆسۆ).

فرۆم‌لەرێگەی‌بیرۆکەیەکی‌دیکەوە دژی ئەم دوو بیرۆکەیە دەوەستێت،کە دەڵێت ناکرێت بە شێوەیەکی دڵنیا ماهییەتی مرۆڤ پۆلێن بکەین و بڵێین بەتەواوەتی خێرخوازە یان بەتەواوەتی شەڕخوازە. لەهەمان کاتیشدا لەگەڵ فرۆیددا لەسەر ئەو بیرۆکەیە رێناکەوێت کە دەڵێت خێرو شەڕ(یان چاکەو خراپە) بە شێوەیەکی هاوسەنگ لەناو ناخی مرۆڤدا هەن و لەجەنگێکی بەردەوامدان لەگەڵ یەکدیدا. "ئەگەر مرۆڤ بڕوای بەوە هێنا کە خێرخوازی مرۆڤ تەنیا ئیمکانە، ئەوا ناچار دەبێت مۆرکێکی وەنەوشەیی بەواقیع ببەخشێت یان بەراچڵەکین لەوەهمێکی تاڵ و دژوار کۆتایی دێت. ئەگەر بڕواشی بەدژەکەی بوو، ئەوا بەسروشتێکی سەگ ئاسا کۆتایی دێت و بەرامبەر ئیمکانە خێرخوازییەکانی لە خۆیدا و لەکەسانی دیکەدا هەن، نابینێت. بەلام دیدی واقیعیانە پێی وایە هەردوو ئیمکانەکە واقیعیین و لەمەرجەکانی پەرەسەندنی هەریەکەیان دەکۆڵێتەوە" [25].

ئەوەی فرۆم دەیخاتەڕوو ئەوەیە سروشتی مرۆڤایەتی بەتەواوەتی بێ لایەنەو بەمانا مۆرالییەکەی " نەخێرخوازەو نەشەڕخوازە" . ئەو چۆنێتییەی لەهەلومەرجێکی مێژوویی بەرچاوی واقیعێکی دیاریکراودا مرۆڤی پێدەردەکەوێت‌پشتدەبەستێت‌بەهەمان ئەو هەلومەرجەی کە مرۆڤ خۆی تیادا دەبینێتەوە. بە رای فرۆم لەناخی هەموو مرۆڤێکدا دوو ئیمکانی رەگ داکوتراو لەیەك کاتدا پێکەوە هەن و هەریەکەیان بێ لایەنن لەگەڵ یەکدیدا؛ ئیمکانی یەکەم ئەوەیە بەدیدێت ئەگەر بارودۆخی کۆمەلایەتی دروست دابین بێت، ئیمکانی دووەم ئەوەیە کە دژی هەر ئاراستەکردنێکی بەرهەمدارە و لەبارودۆخی‌شازو نەخۆشاویداکاتێك‌کە دەبنە رێگر لەبەردەم ئیمکانی یەکەمدا، بەدیدێت. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت لە سستمی شتەکاندا لای فرۆم هەردوو ئیمکانەکە یارمەتیدەرن لە گوزارشت کردن لە سروشتی مرۆڤ، "شەڕخوازی بوونێکی سەربەخۆی تایبەت بەخۆی نییەو بریتییە لەئامادەنەبوونی خێرخوازی و دەرئەنجامی شکستییە لەبەدیهێنانی ژیاندا" [26].

فرۆم لە کتێبی "دڵی مرۆڤ" دا بەناوی خۆشەویستی ژیانەوە biophilia ئاماژە دەدات بە ئیمکانی یەکەم و بەناوی خۆشەویستی مردنەوە Necrophilia [*] ئاماژە بەئیمکانی دووەم دەدات،خۆشەویستی ژیان تێرو تەواوترین گوزارشتی خۆی لە ئاراستەکردنی‌بەرهەمداردادەدۆزێتەوە. بەلام خۆشەویستی مردن بەپێچەوانەی یەکەمەوە وەلامێك پێشکەش بەمەسەلەی بوون ـی مرۆیی دەکات، بەتەواوەتی‌دژی‌ژیان‌دەوەستێت، چونکە ئامانجەکەی پێشکەوتن نییە، بەڵکو

مردنە. بەپێچەوانەی غەریزەی مردن لای فرۆید کە بەبەشێکی تەواوکار لە پێکهاتەی بایۆلۆژی دروست شانبەشانی غـەریـزەی خۆشەویستی (ئـیرۆس) دانراوە، بەلاَم غەریزەی مردن لای فرۆم سستمێکی نەخۆشی دەروونییە یان بە گوزارشتێکی دیکە دیاردەیەکە کاتێك دەردەکەوێت کە ئیمکانی یەکەم بەدی نایەت.

بەم رێگەیە بەدیهێنانی ئیمکانی یەکەم-واتە پێداویستییە سەرەکییە رەگ داکوتراوەکان لە سروشتی مرۆڤایەتیدا - بە رای فـرۆم لـەگـەڵ بەدیهێنانی "خێرخوازی" و پرەنسیپی "مرۆیی" دا هاوجێ دەبێت یان دەگونجێت.

بەلاَم بەدیهێنانی ئیمکانی دووەم تەنیا بریتییە لە "لەدەستدانی خودی لای مرۆڤ کاتێك لەهەوڵدانێکی تراژیدیدا خـۆی لەبەرپرسیارێتی مرۆڤایەتی دەدزێـتـەوە" [27] لـەو هەلومەرجەدا کە دەبنە رێگر لەبەردەم بەدیهێنانی ئیمکانی یەکەم و لەگەڵ بەدیهاتنی " شەرخوازی" یان پرەنسیپی " ئاژەڵی" دا، هاوجێ دەبێت یان دەگونجێت.

فرۆم کاتێك تێربوونی پێداویستییە رەگداکوتراوەکان لە سروشتی مرۆییدا وادادەنـێت کە ملکەچی هەلومەرجی ژینگەیی کۆمەلاَیەتی دەبن، ئەوا رۆڵێکی زۆر نێگەتیف بەمرۆڤ دەبەخشێت. بـەو پێیە بەدیهاتنی هـەریـەك لەم دوو ئیمکانە پشت بەمرۆڤ نابەستن، بەڵکو پشت بەو بونیادە کۆمەلاَیەتییە دەبەستن کە بەشێکە لێی. چونکە ئـەو بونیادە کۆمەلاَیەتییەی کە لە فۆرمەلەبوونی ئـەم دوو ئیمکانەدا، بەشداری دەکـات، بـەرای فـرۆم- پێشتر مۆرکی ئاشکراکردنی خود لە سروشتی مرۆڤایەتیدا دیاریدەکات. بەلاَم فرۆم ئەو مەسەلەیە بێ وەلاَم جێدەهێڵێت

کە ئایا مـرۆڤ لەتوانایدایە رۆڵێکی پۆزەتیف ببینێت لەپەیوەندیدا لەگەڵ ئەو واقیعە کۆمەلاَیەتیەی چواردەوری و بیگۆڕێت و ئەو هەلومەرجە بخوڵقێنێت کە بەدیهێنانی خۆشەویستی جیهان بەهێزدەکات.

فرۆم چەندەها جار لە کتێبی "کۆمەڵگەی ژیر" دا ئاماژە بە واقیعێك دەدات کە مرۆڤ - بەرای ئەو - شکستە لە کارلێکردن لەگەڵ ئەو بارودۆخەی لە ژێر سایەیدا دەژی و لەگەڵ داواکارییە سـروشـتـیـەکـانـیـدا، ناگونجێت ئەو داواکارییانەی کە لەئەنجامی گەشەو پەرەسەندنی توانا سەرەکییەکانەوە سەرهەڵدەدەن. مرۆڤ یان دەبێت شەکەت و ماندووبێت یـان ئـەو بارودۆخانە بخوڵقێنێت کە لەوانەیە تێرکردنی کاراتری پێداویستییەکانی بۆ دەستەبەر بکەن، ئەو پێداویستیانەی کە هەڵقوڵاوی سروشتی تایبەتی خۆیین. بەلاَم فرۆم بێ ئـەوەی پەرە بە بیرۆکەکەی بدات تەنیا چـەنـد دەسـتـەواژەیـەکـی بەو ئاراستەیەدا خستۆتەروو. لە هەقیقەتدا ئەستەمە لەچوارچێوەی تیۆرەکەی فـرۆمـدا بـەشـێـوەیـەکـی پۆزەتیڤانە جەوهەری کاردانەوەی مرۆڤ بەرامبەر ئـەو بـارودۆخـانـە لێکبدرێتەوە کە لەگەڵ بوونی مرۆیی ئەودا ناگونجێن، بـێـئـەوەی دژبـەیـەکـی رووبـــدات. لە واقیعدا پێویستی مـرۆڤ بۆ گۆڕینی ئەوسستمە کۆمەلاَیەتیەی تیایدا دەژی، لەئارادا دەبێت چەندە لەخستنەرووی وەلاَمێکی پێشکەوتووخوازانەدا کە دڵی رازی بکات، شکست بێنێت، پێداویستی گۆڕینی سستمی کۆمەلاَیەتی دەکرێت بەخۆشەویستی ژیان دابنرێت و ئەمەش ئاراستەیەکی بەرهەمدارە. بەلاَم لەگەڵ ئەوەشدا چۆن دەتوانین لێکدانەوە بۆ ئـەو واقیعە بکەین کە لەبارودۆخە

کۆمەلاَیەتیە نەگونجاوەکاندا کە بە رای فـرۆم تەنیا بـەرەو سەرهەڵدانی خـۆشـەویـسـتـی مــردن دەچـێــت - هەندێکجار بەکتوپڕی ئەوە روودەدات پێداویستییەك سـەرهـەڵـدەدات کە لەگەڵ بیرۆکەی خۆشەویستی ژیاندا، دەگونجێت؟

پەراوێزەکان:

[1] أريك فروم: الهروب من الحرية ، ص 22.
[2] أريك فروم ، الانسان لذاته، ص 50-46.
[3] أريك فروم ، قلب الانسان، ص 116.
[4] أريك فروم، المجتمع العاقل، ص 14.
[5] المرجع السابق.
[6] المرجع السابق.
[7] أريك فروم، الهروب من الحرية، ص 27.
[8] أريك فروم، الهروب من الحرية، ص 27.
[9] أريك فروم، خارج قيود الوهم، ص 29.
[10] أريك فروم، خارج قيود الوهم، ص 27.
[11] أريك فروم، قلب الانسان، ص117.
[12] أريك فروم ، قلب الانسان ،ص 117.
[13] أريك فروم، المجتمع العاقل، ص 25.
[14] اريك فروم، قلب الانسان، ص120.
[15] المرجع السابق.
[16] أريك فروم ، د. ت. سوزوكي، وريشاردي مارتينو، بوذية الزن والتحليل النفسي، ص 87.
Erich Fromm .T.D. Suzuki and Richard de Martino zen Budhism and .Psychoanalysis, NewYork, 1960,P.87
[17] أريك فروم،المجتمع العاقل، ص29.
[18] أريك فروم، المجتمع العاقل، ص 25.
[19] أريك فروم، الانسان لذاته، ص 50-46.
[20] أريك فروم ، قلب الانسان، ص119.
[21] أريك فـروم، د.ت. سوزكى وريشاردى مارتينو، بوذية الزن والتحليل النفسي، ص 91.
[22] أريك فروم، المجتمع العاقل، ص 37.
[23] أريك فروم ، الانسان لذاته، ص219.
[24] المرجع السابق ، ص218.
[25] أريك فروم، قلب الانسان، ص 123.
[26] أريك فروم ، الانسان لذاته، ص 218.
[27] الانسان لذاته، 148.

(*) ناچاربووم مانای وشەکە بەو شێوەیە وەربگێڕم، هەرچەندە وشەکە لەزمانی عەرەبی و ئینگلیزیشدا بەو شێوەیە باو نییە، مانای پێویست لێرەدا دەبوو بەو شێوەیە وەربگیرێت، بەلاَم لەراستیدا مانای باوی Necrophilia واتە جووتبوون لەگەڵ مردووەکاندا - وەرگێڕی عەرەبی - .

سەرچاوە: الفرويديون الجدد محاولة لاكتشاف الحقيقة، ت: محمد يونس
دار الفارابي - بيروت، ط1 1988.

خەمۆکی

"Depression"

خەمۆکی نەخۆشیەکە هەموو جەستە دەگرێتەوە، کە دەبێت چارەسەر بکرێت و دەشتوانرێت بە رێگەیەکی سەرکەوتوانە چارەسەر بکرێت.

خەمۆکی بە تەنیا تووشی هەست و بیر و هەڵسوکەوتی مرۆڤ نابێت، بگرە کاریگەری خراپی لەسەر زۆربەی ئەندامەکانی جەستەش هەیە. ماوەی چەند ساڵێکە ئەوە زانراوە کە لەکاتی تووشبوون بە خەمۆکیدا گۆڕانێکی کاتی لە زیندە چالاکیەکانی دەماخدا روودەدات، کە ئەمەش ناهاوسەنگیەك دروست دەکات لەناو ئەو ماددانەدا کە بەرپرسن لەبەرامبەر بیرکردنەوەو هەست و چالاکیەکانی دیکەی جەستەی مرۆڤ.

هەروەها کەمی و ناهاوسەنگی ئەو ماددانە لە دەماخدا هۆکارن بۆ دروست بوونی خەو زڕان و بێ هێزی

و بێ تاقەتی و هەست کردن بە تاوان، کە ئەم نیشانانەش بارێکی دەروونی کاتی نین دوای ماوەیەکی کورت نەمێنن، بگرە ئەمانە نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکین.

بەپێی زانستی تازەی ئەمرۆش خەمۆکی پەیوەندی سەرەکی هەیە بە کەمی هەندێك ماددەی تایبەت لە دەماخدا. بوونی ئەم نەخۆشیەش هەبوونی خەم و خەفەتێکی کاتی نییە یاخود بێ ورەیی مرۆڤ، بگرە نەخۆشیەکە کاریگەری خراپی هەیە لەسەر ئەندامەکانی دیکەی جەستەش.

چۆن دەزانرێت کە مرۆڤ خەمۆکی هەیە؟

دەستنیشان کردنی خەمۆکی واتە دیاگنۆزەکردنی (Diagnose) بە پلەی یەکەم بەندە بەو نیشانانەی کە لە نەخۆشدا دەردەکەون و گرفت لای نەخۆش دروست دەکەن.

شێوەو قورسی نیشانەکانی نەخۆشییەکەو باسکردنیان بۆ پسپۆڕی تایبەت لە بواری دەروونیدا گرنگی زۆری هەیە لەسەر دیاریکردنی جۆری خەمۆکیەکەو چارەسەرکردنی، هەروەها دەتوانرێت بزانرێت کە چ ماددەیەك کەمە لە زیندە چالاکیەکانی دەماخدا و بۆتە هۆی دروست بوونی گرفت بۆ نەخۆش.

خەمۆکی بە پێچەوانەی بوونی خەفەت و بێ تاقەتی رۆژانەوە، ماوەیەکی زۆر زیاتر دەخایەنێت و جار هەیە بە هەفتە مرۆڤ هەست بە خەفەت و بێ تاقەتی و بێ هێزی و ماندوبوونێکی زۆر دەکات و سەرنج بۆ هیچ شتێك نادات هەست بە بەتاڵی و بێ هیوایی یەکجار زۆر دەکات و لەگەڵیدا نائارامی و ناتەواوی لە جەستەشدا دیاریدەدات وەکو بێ خەوی و ئارەزووی خواردن و ئازار لە جەستەدا، هەروەها نەخۆش تەرکیزی نامێنێت و بێ توانایی و خەم ساردی لە رەفتار و کاروبارەکانی رۆژانەیدا دەردەکەوێت.

لەنێوان بازنەی ئازار و نادروستی دەروونی و جەستەیدا هەموو شتێك لەوە رەشتر دەبینێت کە لەراستیدا هەیە وا بیردەکاتەوە کە هەموو رێگەکانی لێداخراوەو هەست بە کەمی خۆی دەکات و وا دەزانێت بە کەڵکی هیچ نەماوە.

ئەمانەش لە نەخۆشدا وا دەکەن کە پەیوەندی کۆمەڵایەتی وردە وردە کەم بێتەوەوگۆڕانیان بەسەردا بێت و چونکە ناتوانێت پەیوەندییەکانی لەگەڵ دەوروبەردا رابگرێت و خزمەتیان بکات.

لەم حاڵەتەدا هیوای نەخۆش بە چاکبونەوەو گۆڕانی پۆزەتیڤ لە ژیانیدا هێندە کەم دەبێتەوە لای کە پرۆسەی چارەسەر کردنی لەژێر باری ئەو هەموو دوو دڵی و رەشبینییەدا زۆر دوا دەکەوێت یاخود هەر وێران دەبێت.

لەو حاڵەتەدا پێویستە سەردانی پسپۆڕی تایبەتی بە نەخۆشییە دەرونییەکان بکرێت بۆ دانانی چارەسەری گونجاو و تایبەت بە نەخۆشییەکە، ئەمەش یان لەرێگەی دەرمانی دژە خەمۆکی کە بە (Anti Depressiva) ناسراون، یان لەرێگەی دانیشتنی تایبەت و رێنمایەوە. زۆر گرنگە کە هەر لەسەرەتاوە سەردانی پزیشکی شارەزا لەو بوارەدا بکرێت و نەخۆشیەکە پەراوێز نەخرێت.

بەشێوەیەکی گشتی چاکبونەوەی نەخۆش لە خەمۆکی لەماوەی شەو رۆژێکدا روونادات و ناکرێت، بگرە چارەسەرکردن و چاکبوونەوە لەم نەخۆشیە پرۆسەیەکی دوور ودرێژەو کاتی دەوێت. لەوانەشە دوای تێپەڕ بوونی هەفتەیەك هەست بەوە بکرێت کە نەخۆش بەرەو باش بوون دەچێت و دەشتوانرێت چاوەڕێی باشتری لێبکرێت.

پسپۆڕی تایبەت لەو حاڵەتەدا لەوە دەپرسێت کە ئایا ئەمە یەکەم جارە یان جاری دیکەش ئەم حاڵەتە لای نەخۆش دووبارە بۆتەوە، چ شتێك لەژیانی نەخۆشدا روویداوە؟ چی بۆتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە؟

ئەم پرسیارانە دەکرێن، چونکە زۆر جار روودانی کارەسات و لەدەست دانی کەسێکی نزیك، یان بوونی بارودۆخێکی سەخت و گران لە ژیاندا، یاخود بوونی نەخۆشی درێژخایەن و بەکارهێنانی هەندێك دەرمان، یان

خواردنـــەوەی مـــاددە ئەلکهولیـــەکان بەشێوەیەکی زۆر و بەکارهێنانی ماددە ســـڕکەرەکان، هۆکارن بۆ دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە.

وەرگرتنی ئەو هەمووزانیاریانە بڕیـــار دەدەن لەســـەر وەرگرتنـــی جـــۆر و بـــڕی دەرمانـــی پێویســـت و چارەسەرکردنی نەخۆش.

بۆیـــە گرنگـــە زانیـــاری تەواو پێویســـت بدرێت بە دکتۆری تایبەت بە نەخۆشـــیەکە ئەگەرچـــی کارێکی ئاســـان نییـــە بـــەلای تووشـــبووەوە بـــاس لە هەمـــوو تایبەتمەندییەکانی خـــۆی و نەخۆشـــییەکەی بـــکات یان شـــەرم دەکات، بـــەڵام زۆر گرنگە کە نەخـــۆش بەراســـتی و زۆر بـــە وردی و بـــێ دوو دڵی هەموو ئەو نیشـــانانە باس بکات کـــە پەیوەندییان هەیە بە نەخۆشیەکەیەوە.

خەمۆکی چەندین شێوەو جۆری هەیـــە و پســـپۆڕانی بـــاری دەروونی چەندین ناو و وێنەیان بۆ داناون.

خەمۆکی جار هەیە ماوەیەکی کـــورت دەخایەنێت و تەنیـــا جارێك روودەدات، لەم حاڵەتەدا بە " قۆناغی سەرەتایی" یان "قۆناغی ئاسایی" ناو دەبرێـــت. قۆناغەکانی دیکەش بەپێی قورســـی نەخۆشـــییەکە بە " قۆناغی مامناوەندی" یان " قۆناغی سەخت" ناسراون.

دووبارەبوونـــەوەو ســـەرهەڵدانی نەخۆشـــییەکەش بـــە (Rezidivierende Depression) ناو دەبرێت. هەروەها جۆرێکی دیکەی خەمۆکـــی کـــە لـــە پڕێکـــدا نەخۆش باشـــەو هەســـت ناکرێت کە نەخۆشە، بـــەڵام دوای ماوەیـــەك دەگۆڕێـــت و حاڵەتی خراپ دەبێـــت، ئەم جۆرەش بـــە (Bipolare Depression) ناسراوە.

دیاریکردنی نەخۆشـــییەکە بە تەواوی و بڕیاری پسپۆڕی شارەزا لەو بوارەدا بۆ هەر شێوەیەك لەشێوەکانی خەمۆکی گرنگی زۆری هەیە لەســـەر چارەســـەرکردن و وەرگرتنـــی بـــڕی تەواو دەرمـــان و ئەو ماوەیەش کە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی پێویستە.

لەهەمـــان کاتـــدا دەتوانرێـــت ئـــەوەش دیـــاری بکرێـــت کـــە ئایـــا نەخۆش پێویستی بە مانەوە هەیە لە نەخۆشـــخانەی دەروونی بۆچاودێری زیاتر، یان لەرێگەی پێدانی دەرمان و سەردانی پراکسیزەکانەوە دەتوانرێت چارەسەر بکرێت.

هۆکارەکانی دروســت بوونی خەمۆکی:

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت باس لـــەوە بکرێت کـــە ئەگەری ئەوە هەیە کـــە هـــەر یەکێك لـــە ئێمە لە ژیانیـــدا بـــە جۆرێك لـــە جۆرەکانی خەمۆکی تووش ببێت.

کۆبونـــەوەی چەندیـــن هۆکار پێکـــەوە دەبنـــە دیاریدانـــی ئـــەم نەخۆشـــییە بە تایبەتی لای ئەوانەی کـــە بەتوانا نین بەرامبـــەر بە گرفت و کێشـــەکانی ژیـــان، هەندێکجـــار هۆکارەکـــەی بۆماوەییـــەو پەیوەندی هەیە بە جینەکانی مرۆڤەوە.

زۆر جاریـــش کۆبونـــەوەو کەڵەکەبوونـــی زۆری کێشـــەو گرفتی خێزانـــی و کۆمەڵایەتـــی و بوونـــی نەخۆشی و لەدەستدانی کەسێکی نزیك لە خێزاندا، ئەمانە هەمویان هۆکارن و کاریگـــەری خراپ و راســـتەوخۆیان لەســـەر ئـــەو کەســـانەی دەروونیـــان دروســـت نییـــەو بەرامبـــەر کێشـــەو گرفتەکانـــی ژیـــان بەتوانـــا نین. زۆر جار نەخۆش پرســـیار لەخۆی دەکات، کە بۆچی بەتایبەت ئەو تووشـــی ئەو نەخۆشییە هاتووە؟

ئاشکرایە لە سەرەتادا نەخۆش پرسیاری زۆری لەسەر نەخۆشیەکەی لا دروســـت دەبێـــت و دەیەوێـــت لـــە هۆکاری نەخۆشییەکەی بکۆڵێتەوە.

بەڵام سەرەتا وەڵامی ئەم جۆرە پرســـیارانە زەحمەتـــە، چونکەوەکو باســـمان کرد کە تەنیا هۆکارێك نییە، بگرە کەڵەکەبوی چەندین هۆکارە بۆ دیاریدانی نیشانەکانی نەخۆشییەکە. هەروەهـــا ئەم جۆرە پرســـیارانە هیچ کاریگەری باشی نییە لەسەر چارەسەر کـــردن و دیاریکردنی جۆری خەمۆکی نەخۆش.

تەنانـــەت لـــە ســـەرەتای چارەسەرکردنی نەخۆشـــیەکەدا ئەو جۆرە پرســـیارانە دەبنە بەربەستێکی قـــورس و گـــران لەبەردەم پرۆســـەی چاکبونەوەدا.

بۆیـــە پێویســـتە نەخـــۆش

خـۆی بـە قوڵبوونـەوە لە هـۆكار و پرسیاركردنی زۆرەوە خەریك نەكات و هەتا دەتوانێت خۆی لەو شتانە دوور بخاتەوە كەكێشەو ئاڵۆزی دەروونی بۆ دروست دەكەن.

لـە سـەرەتادا هەموو شـتێك لای نەخـۆش ون و نادیارو بێ هیوایە بۆیە گەران بەدوای ئەو پرسیارانەشدا كاریگەری باشـی نییە. لەجیاتی ئەوە باشـترە نەخـۆش گرنگـی بـدات بە ئامۆژگاری و راوێژی پزیشـكەكەی و هەوڵبدات هەنگـاو بەرەو چاكبونەوە بنێت.

چارەسـەر كردنـی خەمۆكی بەرێگەی دەرمان (Anti Depressiva):

یەكێك لە رێگە سەركەوتوەكانی چارەسـەركردن بەكارهێنانی دەرمانە دژی خەمۆكـی، كـە بـە (Anti Depressiva) ناسـراون، لەگـەڵ دانیشـتنی تایبەتـی نێـوان نەخۆش و پسـپۆری دەروونـی و باس كردن و قسەكردن لەسەر كێشەكانی نەخۆش.

ئـەم دەرمانانە كە بـەدژە خەمۆكی ناسـراون یارمەتـی باشـی نەخۆش دەدەن بـۆ چاكبوونـەوەو یارمەتـی چەندان نەخۆشیان داوە كە لە سەرەتا دژی بەكارهێنانی دەرمان و ئەم جۆرە چارەسـەركردنە بوون، لەبەر ئەوەی دەرمانەكان كاریگەری لاوەكی لەسـەر داناون یان بێ تاقەتی كردن.

لـەم بـوارەدا چەندیـن جۆر دەرمان هەیە كە هەریەكەیان لایەنی باش و خراپیان هەیـە، كاتێكیش كە پزیشـكی دەروونی شارەزا لەو بوارەدا دەرمـان بـۆ نەخۆشـەكە دادەنێت، هەوڵ دەدات كە دەرمانەكانی نەخۆش تایبەت بن بە جۆری نەخۆشیەكەو بە لاشیەوە گرنگە كە لە كەمترین ماوەدا زۆرترین سوودی هەبێت بۆ نەخۆش.

ئەوەی ماوەتەوە دەكەوێتە سەر شـانی نەخـۆش، چەنـد گوێرایەڵی ئامۆژگاریەكانـی پزیشـكەكەیەتی و چەند بڕوای بـە زووتر چاكبونەوەی هەیە لەو نەخۆشیە.

ئـەو دەرمانانـەی كە لـە دژی خەمۆكـی بەكاردێـن دەرمانی هێمن كـەرەوە نـین و مرۆڤـی تووشـی

ئالودەبوون ناکەن. ئەگەرچی یارمەتی ئــەوە دەدەن کــە نەخــۆش ئاســانتر خەوی لێبکەوێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشــتی زیاتــر کاریگەریــان هەیــە لەســەر کەمکردنەوەی پلــە بە پلەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە بە جۆرێك کە ڕەوتی ژیانی نەخۆشــەکە ئاسایی بێتەوەو بــەرەو بارودۆخــی جارانی بگەڕێتەوە.

ئەمەش مــاوەی هەفتەیەك یان چەنــد هەفتەیەکــی پێویستە لەو کاتەوە کە نەخۆش دەست دەکات بــە چارەســەرکردن و خواردنــی دەرمانەکان بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕێکوپێك.

بەپێچەوانەشەوە دەرمانــی خەو و هێمن کەرەوەکان لەماوەیەکی زۆر کورتدا کاریگەریان هەیــە لەســەر مرۆڤ و یارمەتــی نەخــۆش دەدەن، بــەڵام ترســی ئالودەبوونیان هەیە.

بۆچی کاریگەری دەرمانی دژە خەمۆکی ماوەی یەك تا دوو هەفتەی پێویستە؟ تێکچوون و ناهەوسەنگ بوونی مادده گوێزەرەوەکانی ناو دەماخ (Botenstoffe) و تا دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی ماوەی چەند هەفتەیەك دەخایەنێت. واتە نەخۆشییەکە شتێکی کتوپڕ نییە و هەر لە دروست بوونی یەکەم نیشانەکانیەوە تا دەرکەوتنی نەخۆشییەکە چەندین هەفتەی بەسەردا تێپەڕ دەبێت، هەربۆیەشە دەرمانەکان بەشێوەیەکی هێواش دەتوانن ئەو ناهاوسنگییەی کە لە

مێشكدا دروست بووە و ماوەیەكی بەسەردا تێپەڕ بووە هاوسەنگی بكەنەوە.

كاتێك كە نەخـۆش لەخۆیەوە بڕێكـی زۆر دەرمـان بەكاردێنێت بۆ مەبەسـتی زوو چاكبوونـەوە، ئـەوا لێرەدا گۆڕانی خراپ دروست دەبێت و نەخۆش هەست بە تێكچوونی زیاتری باری دەروونی دەكات.

ئـەوەی كـە گرنگـە نەخـۆش بیزانێـت، ئەوەیـە كـە كاریگـەری دەرمانـەكان لـەدوای 7 – 14 ڕۆژ دەردەكەوێت لێرەدا پێویستە نەخۆش ئـەو كاتە بـدات بەخـۆی و دوو دڵ نەبێت لە چاك بوونەوەی.

بـۆ ئـەوەی نەخـۆش زانیاری زیاتری لەسـەر پرۆسـەی چارەسـەر و چاكبونەوەیـی و بەكارهێنانەكانی دەرمانەكانـی هەبێـت لە خـوارەوە بەچەند خاڵێك ڕوون دەكرێتەوە.

چارەسەری خەمۆكی بەسێ قۆناغدا دەڕوات، كە ئەوانیش:

- قۆناغـی چارەسـەری خێرا و كتوپڕ.
- قۆناغی جێگیر بوونەوە.
- قۆناغـی خۆپاراسـتن لـە دووبارەبوونەوەی نەخۆشییەكە.

1. **چارەسـەری خێرا و كتوپڕ:** ئەم چارەسەركردنە لە نەخۆشێكەوە بۆ نەخۆشێكی دی جیاوازە و ماوەی 4 – 8 هەفتە دەخایەنێت. بەشێوەیەكی گشـتی لەم قۆناغەدا ئـەو دەرمانانە دەدرێت بە نەخۆش لەگەڵ نیشانەكانی نەخۆشییەكەدا گونجاوەو بەماوەیەكی كەمیـش كاریگەری باش و بەسـودی بـۆ نەخۆش دەبێت بـە تایبەتی كەم كردنەوەو نەهێشتنی نیشانە قورس و بەئازارەكانی نەخۆش وەكو بێ خەوی و بێ هێزی و نا ئارامی دەروونی.

بـۆ نەخـۆش ئـەم هەفتانـەی سـەرەتای چارەسـەركردنەكە قورس و گرانـن، چونكـە دەرمانەكانی زۆر هێـواش كاریگەرییـان دەردەكەوێت. نەخۆش یەكسـەر هەسـت بە گۆڕان ناكات لەخۆیداو لای وایە دەرمانەكانی بـاش نییـە و دەوریـان نییـە لـە چاكبونەوەیدا.

هەروەهـا ئـەم دەرمانانـە كاریگەری لاوەكیش لەسـەر نەخۆش دروست دەكەن كە خراپ نین لە ڕووی دروسـتیەوە، بەڵام لە نەخۆشـەكەدا دەردەكەون وەكو خەواڵوبوون، وشـك بوونەوەی ناو دەم و ئازار و قورسی لە ڕیخۆڵەكاندا.

ئەم نیشـانانەش كە كەسێك لە هەر چوار كەسدا دەردەكەوێت. بەڵام بەشێوەیەكی گشتی هەموو دەرمانێك كـەم تـا زۆر كاریگـەری لاوەكـی و خراپیـان هەیە، ئەمەش لـە ڕێگەی ڕاوێـژ و دانیشـتنی نێوان نەخۆش و پسپۆڕی تایبەتەوە دەتوانرێت قسەی لەسـەر بكرێـت و یارمەتی نەخۆش بدرێـت و بـۆی ڕوونبكرێتـەوە كە ئەمانە نیشـانەی كاتی دەرمانەكانن و دوای ماوەیەك نامێنن.

نوسـینەوەو تۆماركردنـی بارودۆخـی نەخـۆش و چالاكـی ڕۆژانـەی لـە دەفتـەری بـیرەوەری ڕۆژانـەدا لە لایـەن نەخۆش خۆیەوە گرنگـی زۆری هەیـە بـۆ پزیشـكی تایبەت بە نەخۆشـیەكە، چونكە بەو هۆیەوەدەزانێت كە نەخۆش تا چەند هەنگاوی باشـی بـەرەو چاكبوونەوە نـاوەو، هەروەها دەتوانێـت هەر لەو ڕێگەیەشـەوە یارمەتی نەخۆش بدات بۆ چارەسـەركردن و كەم كردنەوەی كاریگەری خراپی لاوەكی دەرمانەكان.

نوسـینەوەو تۆماركردنـی بیرەوەریەكانی ڕۆژانە بۆ نەخۆشەكە خۆشـی گرنگـی زۆری هەیـەو ئـەو نیشـانانەی كە بە خۆشـی و شـادی بەسـەری دەبـات لێـی ون نابێت بە بەراورد كردنی لەگەڵ ڕابردوودا.

باش بـوون و هەنگـاوی بەرەو چاكبوونەوەی خـۆی بۆ دەردەكەوێت و یارمەتـی دەدات لـە دیاریكردنـی بـڕی دەرمانی پێویسـت و شـێوەی چارەسەركردنی، لەم قۆناغەدا سەردان و بوونی پەیوەندی لەنێوان پزیشك و نەخۆشەكەدا گرنگە بۆ گفتوگۆ كردن و وەرگرتنی زانیـاری زیاتر و پێدانی ئامۆژگاری پێویست بە نەخۆش.

هەندێكجـار نەخـۆش لە دوو هەفتـە زیاتـر كاتـی پێویسـتە، بۆ دەركەوتنـی یەكەمـین نیشـانەكانی چاكبوونـەوە، ئەمە مانای ئەوە نییە، كە ئیتر گوێ نەدات بە چارەسەركردنی خۆی و فەرامۆش كردنی دەرمانەكانی، چونكە چارەسەر كردن و دەركەوتنی

نیشانەکانیچاکبوونەوەو ئیرادەی نەخۆش بەرامبەر گرفتە دەروونییەکان جیاوازن و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت.

2. **قۆناغی جێگیر بوون:**

ئەم قۆناغە زیاتر لە هەفتەی سێ یەم و چوارەمی چارەسەرەوە دەست پێدەکات و ماوەی دوو مانگ یان زیاتر دەخایەنێت. بەکارهێنانی دەرمانەکان بەشێوەیەکی بەردەوام دەبنە هۆی هاوسەنگ کردنەوەی ماددە گوێزەرەوەکانی ناو مێشک. نەخۆش لەم قۆناغەدا هەست دەکات کە باشتر خەوی لێدەکەوێت لە جاران و هێز و توانای باشترە و هەست بە خۆشی و ئارامی دەکات.

ئەوەی کە زۆر گرنگە لەم قۆناغەدا ئەوەیە کە بەهیچ جۆرێك نابێت نەخۆش واز لە بەکارهێنانی دەرمانەکانی بهێنێت یان لە خۆیەوە کەمیان بکاتەوەو پێیوابێت کە ئیتر بە تەواوی چاك بۆتەوە، چونکە لەم قۆناغەدا مەترسی گەڕانەوەی نەخۆشییەکە هەیەو قۆناغێکی زۆر هەستیار و لەبارە بۆگەڕانەوەو سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە.

هەروەها پێویستە نەخۆش بەردەوام بێت لەسەر نوسینی رۆژانەی خۆی و گۆڕانکاریەکانی رۆژانەی سات بەسات تۆمار بکات بۆ لەبەرچاوگرتنی گۆڕان و هەڵسەنگاندنی نەخۆشیەکە.

3. **قۆناغی دوورکەوتنەوە لە دووبارە بوونەوەی نەخۆشییەکە:**

دوای تێپەڕ بوونی سێ مانگ لە چارەسەرکردن زۆربەی هەرە زۆری نیشانەکانی نەخۆشیەکە کەم بۆتەوەو نەماوە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە نەخۆش پرس و راوێژ بە پزیشکەکەی بکات بۆ بەردەوام بوونی لەسەر بەکارهێنانەکانی دەرمانەکانی، یاخود کەم کردنەوەی بڕی دەرمان و گۆڕانکاری تیایاندا.

زۆربەی جار نەخۆش ئامۆژگاری ئەوە دەکرێت کە سێ مانگی دیکەش بەردەوام بێت لەسەر بەکارهێنانی دەرمان، بۆ ئەوەی لە دووبارەبوونەوەی نەخۆشییەکەو سەرهەڵدانەوەی بەدوور بێت .

هەروەها لەم قۆناغەدا دەردەکەوێت کە نەخۆش چەند توانای هەیە دووبارە بەرامبەر چارەسەرکردنی گرفتە دەروونیەکان و چەند خۆڕاگرە بەرامبەر بە کێشەکانی ناو خێزان و کۆمەڵگاو دەوروبەری خۆی.

بۆ دووبارەنەبوونەوەی خەمۆکی جگە لە بەکارهێنانی دەرمان و دانیشتنی نێوان نەخۆش و پزیشك و چاودێری کردنی بەشێوەیەکی بەردەوام، دەبێت هەوڵی دروست بوونی گۆڕانکاری لە شێوەو چۆنیەتی ژیانیدا بدرێت، هەوڵ بدرێت بۆ دووبارە گەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو خێزان و دەوروبەر.

هەروەها دانانی پلانێکی باش بۆ کاتی نوستن و لەخەو هەستان ، و بەشداریکردنی لەکاروباری رۆژانەی ناو خێزانەکەیدا، ئەگەر کارەکەی بچووکیش بێت گرنگە بەشداری بکات و چالاك بێت.

هەروەها هێواش هێواش نەخۆش بۆ وەرگرتن و قبوڵ کردنی راستیەکانی ژیان و گەڕانەوەی بۆ ناو کۆمەڵگا، ئامادەبکرێت.

دەبێت ئەوە لای کەسوکاری زۆر روون و ئاشکرا بێت و لای نەخۆشەکە خۆشی کە چاك بووەوە و پرۆسەی چارەسەرکردن لە خەمۆکی و گەڕانەوەی نەخۆش بۆ رەوتی ئاسایی ژیان لەماوەی شەو و رۆژێکدا نابێت و کاتێکی زۆر و پشوو درێژی پێویستە.

هەر بۆیەشە زۆر جار چارەسەرکردنی نەخۆش لە چەند مانگێکەوە تا ساڵ دەخایەنێت، بەتایبەتیش لای ئەوانەی کە چەندین جار تووشی خەمۆکی هاتوون، یان نەخۆشییەکە بەتەواوی چارەسەر نەکراوە و تیایاندا دروست بۆتەوە.

سەرچاوە:

DEPRESSION

:Autor

Professor Dr.Hans –Ulrich Wittchen

Max-Planck – lnstitut für Psychiatrie, München

كەسێتی دروست

سۆزان جەمال

مرۆڤ لە كۆمەڵگەیەكی ئاڵۆزدا دەژی و ژیانی سەردەم بەو سادەییەی سەدەكانی رابردوو نییە كە مرۆڤ لە چوارچێوەی خێزانەكەی خۆیداو لە سنوری شارێكی بچوكدا بەئاسوودەیی ژیانی بەسەردەبرد، چونكە لەگەڵ بەرەو پێشچوونی جیهان و دنیای زانست و تەكنۆلۆژیی لەهەموو بوارەكاندا، ژیانی كۆمەڵایەتی مرۆڤیش بەرەو ئاڵۆزتر چووەو ئەستەمتربووە، ژیان لەم جەنجاڵییەی كۆمەڵگەدا پێویستی بە ژیری و خۆ گونجاندنی تەواو هەیە، چونكە ژیانی كۆمەڵایەتی ناو گروپ واپێویست دەكات تاك گونجاندن لەنێوان خواست و ئارەزووەكانی خۆی و ئەو كۆت و بەندو داواكارییانەدا بەدیبهێنێت كە كۆمەڵگە دەیسەپێنێت یان دەیخوازێت.

هەستكردن بە ئاسوودەیی لەناو ژینگەی كۆمەڵایەتیدا بەبەردی بناغەی كەسێتی دادەنرێت، چونكە ئاماژەیەكی دیارە بۆ بەدەستهێنانی توانای خۆگونجاندن و بەندەلەسەر ئاستی متمانە بەخۆكردنی تاك و چەندە هەست بەحەوانەوەو بەختەوەری دەكات و هەستدەكات كەسێكی سروشتییە لەنێو ئەندام و هاورێ و هاوكارانی و كەسانی دیكە كەرۆژانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەكات.

هەموو مرۆڤێك پێی خۆشە خاوەنی كەسێتییەكی دیارو ناوازەبێت و لەنێو ئەوگروپە كۆمەڵایەتییەی ژیانیان لەگەڵدا بەسەردەبات مۆركێكی تایبەتی هەبێت، هەریەكەمان ئارەزوو دەكەین بەباشترین شێوە خودمان بەدەست بێنین و كەسێتیمان خاوەنی خەسڵەتی رەفتاری و سروشتی مرۆیی جوان و شكۆبێت. ئاشنابوون بەرەگەزەكانی كەسێتی دروست رێگە خۆشكەرە بۆ نەشونماپێكردنی ئەم جۆرە كەسێتییە. كەسی سروشتی یان كەسێك خاوەنی كەسێتییەكی دروست بێت كێیە؟

چۆن وەسفی بکەین و خەسڵەتەکانی کەسێتی و ڕەفتارو بیرکردنەوەو هزرو توانای ئەو مرۆڤە چۆنن؟ ئایا کەسێکە بەکەمترین خواستەکانی خۆی ڕازییە یان بەردەوام هەوڵدەدات بۆ بەدەستهێنانی ئەستەمەکان لە ژیاندا؟ کەسێکە ڕازیکردنی کۆمەڵگە دەخاتە پێش هەستیارترین حەزو ئارەزووەکانییەوە؟ یان کەسێکی سەرکێشەو هەموو شتێك دەکاتە قوربانی بەدیهێنانی خەونەکانی؟ کەسێکی ئاشنایە لەگەڵ خۆیدا یان دووفاقی و ململانێ دەروونیان تەنیووە؟ کەسێکی جدییەو ژیان لای ئەو پلان و بەرنامەی وردە یان کەسێکی کەیف خۆشەو گوێ بەهیچ نادات؟ کەسێکی کۆمەڵایەتییە یان دوورە پەرێزەو بڕوای بەوە نییە کاتی خۆی لەهەندێك نەریت و پەیوەندی کۆمەڵایەتیدا بەفیڕۆ بدات؟ کەسێکی داهێنەرە یان ئەوکارەی ئەو دەیکات ئاساییەو بەهەموو کەسێك دەکرێت؟ ئەو کەسەیە کە چێژ لەهەموو ساتێکی ژیان دەبینێت یان ئەو کەسەیە کە لەئێستا ڕادەکات و ڕابردووی پیرۆزکردووە یان وەهمی خەونەکانی ئایندەی تەواوی ژیانیان داگیر کردووە؟

بەرلەوەی باسی کەسێتی دروست بکەین پێویستە ئاماژەیەکی خێرا بە پێناسەی کەسێتی بدەین کە بەپێی بەکارهێنانی لەبوارە جیاوازەکانی مەعریفەدا پێناسەی تایبەتی بۆکراوە وەك بەکارهێنانی لەبواری کۆمەڵایەتی و بایۆلۆژی و سایکۆلۆژی و فەلسەفی و پەروەردەیی. بەڵام پێناسەی کەسێتی بە چاوپۆشین لەمەبەستی بەکارهێنانی پێویستە ئەو مانایە ببەخشێت کە کەسێتی تاك مەبەست لەوەیە باسی خود – ی کەسێك دەکەیت کە خاوەنی کۆمەڵێك خەسڵەتی تایبەتی کەسێتییەو ئەمەش کیانێکی تایبەتی پێدەبەخشێت و ئەو کەسەی پێدەناسرێت، چەندە فاکتەرەبۆماوەیی وژینگەییەکانی مرۆڤ نزیکیش بن لەیەکدی هەرجیاوازی لەکەسێتی تاکدا دروست دەبێت، باشترین نمونە دوانەی لەیەکچوون کە لە ڕووی بۆماوەوە لەهەموو سیفەتەکاندا لەیەك چوون و چەندە ژینگەکەشیان هەمان ژینگەو هەمان شێوازی پەروەردەو مامەڵەکردن بێت،بەڵام دەبینیت جیاوازی مەزاج و مۆرك و سروشت و پێکهاتەی کەسێتیاندا هەر دروستدەبێت کە ئەمە لەبەرژەوەندی مرۆڤە، چونکە هەموو تاکێك لەگەڵ تێپەڕبوونی قۆناغەکانی گەشەی دەروونی و پەرەسەندنی توانای ئەقڵی و درککردن و خۆناسینیدا پێویستی بەبەدیهێنانی تاکانەیی خۆی هەیە، لێرەوە دەگەینە ئەو دەرئەنجامە سادەیەی کە هەموو تاکێك خاوەنی کەسێتی ناوازەی خۆیەتی بەپێی ژینگەی کۆمەڵایەتی و کلتوری باوو شێوازی پەروەردەو مامەڵەو جیاوازی سەردەمەکانیش کەسێتی مرۆڤەکان جیاوازن، هەربۆیە سنورداركردنی تایپێك لە کەسێتی لەژێرناونیشانی کەسێتی دروست یان سروشتی کارێکی ئەستەمەو گەر بتەوێت بڕیار لەسەر دروستی یان نادروستی کەسێتی تاکێك بدەیت بەدەگمەن ڕێکەوتی سەرکەوتن دەکەیت لەو بڕیارەتدا.

لێرەدا باسەکەمان تایبەت نییە بەکەسێتی وەك زاراوەو پێکهاتەو فۆرمەلەبوون و داڕشتنی و جۆرەکانی و ... هتد، بەڵکو تەنیا مەبەستمان لەکەسێتییە لە چوارچێوەی کەسێتی دروستداو ئایا ئەوانە کێن کە خاوەنی کەسێتی دروست یان سروشتین و ئایا کەسێتی دروست پێوەرو مەرجی دیاریکراوی هەیە تا هەمووان بتوانن پەیڕەوی بکەن و ببنە خاوەنی کەسێتییەکی سروشتی خوازراو؟

قۆناغەکانی گەشەکردن:

تیدلندزمن Ted linds man

سەبارەت بەکەسێتی دروست لەو باوەڕەدایە کە زانایانی سایکۆلۆژی لەدیاریکردنی ئاستی بەرزی کەسێتی دروستدا زۆر محافزکاربوون و وێنەی ڕاستەقینەی مرۆیی ئەو تاکە لەودیو زەمانێکی زبری توندوتیژەوەشاراوەتەوەو ئەو کەسە جوانە ڕەسەنە ونبووە، جوانی لێرەدا جوانی جەستە نییە، هەرچەندە هەندێکجار لە کەسێتی دروستدا لەوانەیە ئەو سیفەتەش هەبێت، بەڵکو مەبەست لەو هەستە جوانانەیە کە لەئەنجامی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری کەسێکی کەسێتی دروستەوە لای کەسانی دیکە، دروست دەبێت، ڕەسەنیش مەبەست لە ئاستی بەرزی خانەدانی و وەچاغزادەیی نییە، بەڵکو ڕەسەنی ئەو هەڵسوکەوت و کردەوانەیە کە ئەو کەسە ئەنجامیان دەدات. بە ڕای تید یەکەمین قۆناغ بۆ گەشەکردنی کەسێتی دروست یان کەسێکی جوانی ڕەسەن، دەروونێکی سۆزدارە، واتە ئەو کەسە خۆی خۆش بوێت و ڕازی بێت بەخۆی و ڕێزی لێبگرێت و پارێزگاری لێبکات، ئەمەش هیچ کاتێك خۆپەرستی ناگرێتەوە، بەڵکو هەستکردن بەخود وەك بەهایەکی تایبەتی و دەگمەن و ئاشنابوون و تەبابوون لەگەڵیدا نەك نامۆبوون و ململانێ، هاوکات ئەم هەستە دوورە لەڕەفتارە نەشیاوەکانی وەك لەخۆبایی بوون و شانازی کردن بەخۆوە.

ئەو کەسانەی خود – ی خۆیان خۆشدەوێت، خۆدیان لەگەڵ جەستەیاندا ئاشتەو کارێك ناکەن ببێتەهۆی ڕوودانی دووفاقی لەهەست و دەروونیاندا، هاوکات پارێزگاری لەجەستەیان دەکەن، چونکە

جەستەیان بەشێکە لەو خودەو خود-یشیان بەشێکی دانەبڕاوە لە جەستەیان و پێویست ناکات لەسەر حیسابی لایەکیان ئەوی دیکەیان فەرامۆش بکرێت یان بچەوسێنرێتەوە یان تواناکانی بەهەدەر ببرێت، ئەو کەسانە پارێزگاری لە سستمی خۆراکی و تەندروستیان دەکەن و ئەو کارانە ناکەن کە دەزانن زیان بەجەستەیان دەگەیەنێت هەروەك چۆن خۆیان لەو ڕەفتارو هەڵوێست و بیرکردنەوەو کارانە بەدوور دەگرن کە دەرئەنجامەکەی بەزیان پێگەیاندنی خودیان کۆتایی دێت.

ئەو کەسەی کە دەروونێکی سۆزداری هەیە، کەسێکە زۆرجار بە مرۆڤێکی بەبەزەیی یان میهرەبان یان سۆزدار وەسف دەکرێت کە لەتوانایدایە لەناخەوە خۆشەویستی بکات و سۆز بەبەرامبەرەکەی ببەخشێت و هاوکات هەست بە سۆزی ئەویش بکات،کەسێکەی دەروونێکی مرۆیی دەگمەنی هەیە کە زیادەڕۆیی نییە گەربوترێت ڕقی لەهیچ مرۆڤێك نابێتەوە، لەوانەیە بەهەندێك کەس قەڵس و بێزاربێت، بەڵام نازانێت ڕقی لێیان بێت یان ڕق و کینە لەدڵیدا جێ بکاتەوە، تید دەڵێت کەسێکی دەروون سۆزدار تەنیا بەشداری کەسانی دیکە ناکات لەهەستەکانیاندا، بەڵکو لەتوانایدایەو ئامادەیی تیادایە لەئازارەکانیشیان کەم بکاتەوە. ئەم دەروونەسۆزدارەش هەروالەخۆرادروست نابێت وێڕای ئامادەبوونی خۆرسکی مرۆڤ بێگومان ژینگەی کۆمەڵایەتی و شێوازی پەروەردەو مامەڵەکردن ڕۆڵی هەیە لە دروستبوونیدا، د. یوری پێی وایە خۆشەویستی مرۆڤ لەگەورەییدا ڕەنگدانەوەی خۆشەویستی منداڵییە، بەو پێیە منداڵ چەندە لە منداڵیدا خۆشەویستی پێ بەخشرا ئەوەندە لەگەورەییدا توانای دانەوەی دەبێت، نەك هەرئەوەندە، بەڵکو توانای هەموارکردن و نوێکردنەوەو خوڵقاندنی سۆزو خۆشەویستیشی دەبێت بەو شێوەیەی کە ژیانی سۆزداری و کۆمەڵایەتی تاك لە قۆناغەکانی دواتردا دەیخوازێت.

قۆناغی دووەمی گەشەکردنی دروست یان کەسی جوان و ڕەسەن لای تید خۆی لە خۆشەویستی ژینگەی ماددیدا دەبینێتەوە، کەسانی جوان و ڕەسەن چێژ دەبینن لە هەموو شتێکی جوان و بێگەرد، چێژ دەبینن لەبینینی دیمەنی سروشتی و ئەو شتە ماددیانەی سەرنج و بەئاگاییان کێش دەکات و دەیانخاتە ناو کەشێکی تایبەتی دەروونییەوە، دەشێت گەشانەوەی گوڵەباخێکی باخچەکەیان دڵیان خۆش بکات، یان ئەندێشە گرتن لە ئێوارەیەکی پرتەقاڵی خۆرئاوابووندا ئارامییان پێ ببەخشێت، ئەو کەسانە زەوقێکی هونەری جوانیشیان هەیە، مۆزیك دەیانهەژێنێت، ئاسوودەیان دەکات و دەیانگرێنێت، گوێگرتن لە گۆرانییەك بۆ تەمەنێك لە ڕابردوویان دەگەڕێنێتەوە،دروست دەتوانن چێژ لەهەموو شتە جوانەکان وەربگرن چەندە لای کەسانی دیکە بچووك بن و تێبینی نەکراوو دووبارە ئاسایش بن.

خەسڵەتەکانی کەسێتی دروست:

یەکێك لەدیارترین خەسڵەتەکانی کەسێتی دروست

هەستکردنە بەحەوانەوەی دەروونی، ئەو حەوانەوەیەی لەناخەوەو لەزۆرقولاَییەوە هەستی پێدەکەین کە جیاوازە لەو حەوانەوەیەی ڕۆژانە لەوانەیە بەناچاری تەمسیلی بکەین نەك بەڕاستی تیادا بژین.

ساتی حەوانەوە یا ئارامی ڕۆحی، جۆرە موچورکێکی خۆشی یان چێژ بەجەستەمان دەبەخشێت، لەوانەیە ئەو ساتە وەك شنەبایەکی بەیانیان بەهێمنی بەلاماندا تێپەڕێت، یان تیژڕەوانە وێنەی تاوە بارانێکی بەخوڕ بەسەر دەروونماندا دابکات. ئەزموونەکانی مرۆڤ لەهەستکردن بەم ساتانە جیاوازن، چونکە هەرمرۆڤێك خاوەنی مۆرك و باکگراوندو دەروونی تایبەتی خۆیەتی و بەشێوەیەك لە شێوەکان دەوروژێت و پێدەکەنێت و دەگری و هەڵدەچێت و...هتد،ئەمانە وادەکەن ساتی چێژو ئاسوودەیشمان جیاوازبن، دەشێت شاعیر لەکاتی لەدایکبوونی قەسیدەیەکدا ئەو چێژە ئەزموون بکات، وەرزشەوانێك لەدوای ساتی بردنەوەی تیپەکەیدا هەستی پێبکات، دەشێت لەدایکبوونی ئەو ساتە ڕاستەوخۆ بە خودی خۆمانەوە نە بە ستر ا بێت،

بەلاَم بەسەرکەوتنی ئەو کەسانەوە گرێ درابێت کە خۆشەویستمانن یان بەشێکن لەخۆمان.

ساتی هەستکردن بە چێژ یان موچورکی خۆشی یان ئاسوودەیی گرنگترین و دەگمەنترین ساتەکانی هەستکردنە بەبەهای خودو بەهای ئەو ژیانەی تیادا دەژین، لێرەوە مرۆڤ دەبێتە خاوەنی خەسڵەتێکی گرنگی کەسێتی دروست کە ئەویش بریتییە لەتوانای پراکتیزەکردنی ژیان بەشێوەیەکی ڕاستەقینەو مانادار، دەشێت ئەمە لەبەرئەوەبێت ئەو کەسە توانیویەتی گونجاندن لەنێوان خواست و ئارەزووەکانیدا لەگەڵ سستەم و یاساو ڕێسا کۆمەلاَیەتییەکانی دەوروبەریدا بکات، یان دەشێت لەبەرئەوەبێت کە کەسێکی داهێنەرەو دەتوانێت تا ئەوپەری سنورەکانی توانای سوود لەئەقڵ و زیرەکی و ئەو هەوڵ و ڕێکەوتانە وەربگرێت کە لەژیاندا دێنەرێگەی، بەلاَم هەرچۆنێك بێت کەسێتی دروست مرۆڤێکی جوانەو خاوەنی هەستێکی بالاَیە

بۆ ژیان و مرۆڤایەتی بەگشتی، کەسێکە خاوەنی خەون و ئامانجی خۆیەتی و بەدەستهێنانی ئەو خەون و ئامانجانە خۆشی و چێژی تایبەتی پێدەبەخشن. مرۆڤ لەوانەیە خاوەنی توانایەکی بێشوماربێت بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجەی یان ئەو خواستانەی دەیەوێت لە ژیاندا بیبێنەدی، یان خاوەنی تواناياکی ئاسایی بێت، کەسێتی دروست دانایە لە ئاشنابوون بەتواناکانی خۆی و بە واقیعی لێیان دەڕوانێت و لەژیاندا سودیان لێوەردەگرێت و هەرگیز چاوەڕێی پەرجووییەکیان لێناکات.

ریچارد کۆون R.coan گوزارشتی کەسێتی ئایدیالی (نمونەیی) بۆ وەسفکردنی کەسێتی دروست داناوەو لەم پێناوەشدا کارەکانی شوێنێکی دیاریان داگیرکردووە، کۆون پێنج خەسڵەتی کردووە بەخەسڵەتی سەرەکی، کەسێتی ئایدیالی (یان دروست بەو مانایەی لێرەدا مەبەستمانە)، کە ئەو پێنج خەسڵەتە زۆر نزیکن لەو بیرۆکانەی ماسلۆ پێی وایە کاردەکەنەسەر گەشەکردنی کەسێتی دروست.

کۆون باس لەتوانستی تاك دەکات واتە توانای بۆ ئەنجامدانی کاروکردەوەکانی ڕۆژانەی بەشێوەیەکی باش و سەربەخۆ، ئەم خەسڵەتە نزیکە

لەبیرۆکەی درککردن بەواقیع و توانای سەربەخۆبوون لای ماسلۆ.

ماسلۆ پێی وایە ئەوانەی خودی خۆیان بەدیهێناوە کەسانی مۆرالین و خۆیان بۆسوودو بەرژەوەندی مرۆڤایەتی تەرخان کردووە ئەمەش لەنمونەکانی کۆونەوە زۆر نزیکە کاتێك باس لەپابەندی تاك بەو پرۆژەو کارانەوە دەکات کە جێگەی بایەخن لەلای و لەدەرەوەی خۆیین.

کۆون داهێنان دەکاتە یەکێك لە خەسڵەتە گرنگەکانی کەسێتی دروست و بەشێوەیەك ئەو تاکەی خاوەنی کەسێتییەکی دروستە ئامادەیی تیادایە بۆهەستکردن بەشتە باوەکانی دەوروبەری، بەڵام بە شێوەیەکی نوێ و تازەگەرانەو ئەو کەسانە بەجیاوازی تەمەن و رەگەزو باری کۆمەڵایەتی و شێوازی ژیانیان هەمیشە جۆرێك لە نوێبوونەوەو داهێنان دەهێننە ناو ژیانیانەوە، هەر لەمەسەلە بچووك و ئاساییەکانی رۆژانەوە تادەگاتە دانایی و داهێنان لە بوارەجیاوازەکانی فیکرو ئەدەب و بوارەکانی دیکەی ئەفراندن، ئەم خەسڵەتە ماسلۆش باسی کردووەو بەداهێنان و چێژوەرگرتن وەسفی دەکات.

هەریەك لە کۆون و ماسلۆ خۆگونجاندن و وەرگرتنی خودو قبوڵکردنی بەشێوەیەکی جوان و رێزگرتن لێی بەخەسڵەتێکی گرنگی کەسێتی دروست دادەنێن، رازیبوون و تەبایی لەگەڵ خود رازیبوون و تەبابوون لەگەڵ مرۆڤەکانی دەروبەرمان دروست دەکات و مرۆڤ زیاتر هەست بە حەوانەوەو بەهای خۆی وەك مرۆڤ و وەك تاکێکی کۆمەڵایەتی لەناو گروپێکدا، دەکات، چونکە مرۆڤ چەندە پێویستی بە بەسەربردنی کاتە لەگەڵ خۆیدا بەتەنیایی و تێرامانە لەخۆی ئەوەندەش ناتوانێت خۆی لەکەسانی دیکە بەدوربگرێت، کۆون ئەم خەسڵەتەی ناو ناوە توانای پەیوەستی کە مەبەستی لە خۆشەویستی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانەو پێی وایە کەسێتی دروست لەتوانایدایە راستگۆیانە خۆشەویستی بکات و خۆیشی تەسلیمی ئەو کەسانە بکات کە خۆشیان دەوێت تا راستگۆیانە هەست و سۆزی خۆیان بەرامبەری دەرببڕن، ئەم خەسڵەتەش لەگەڵ ماسلۆدایەکدەگرێتەوەکاتێك باس لەپەیوەندی بەتینی خۆشەویستی دەکات لەگەڵ ژمارەیەك کەسی یان هاوڕێی نزیکدا و هەروەها باس لەخۆشەویستی و هەستی ئینتیمابوون بۆ سەرجەم مرۆڤایەتی دەکات و درك بەهەقیقەتی بوونی مرۆیی بەشێوەیەکی سەراپاگیر دەکات و رێزی لێدەگرێت.

دواجار ئەوەی کۆون ناوی ناوە شکۆبوون و تێپەڕین رووەو تەنیایی سۆفیگەرانە لەگەڵ گشتدا واتە پەیوەستبوون لەگەڵ گشتی سەراپاگیر یان سروشت یان خاڵقدا، ماسلۆ بەهەستی سۆفی گەرایی بەرفراوان ناوی دەبات.

لێرەدا واپێویست دەکات کۆمەڵێك روانگەی دیکە دەربارەی کەسێتی دروست بخەینەڕوو بە فرۆید دەست پێدەکەین:

فرۆید پێی وایە تەندروستی دەروونی تەواو تەنیا ئەفسانەیەو لە ژیانی واقیعییەوە دوورە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هاوسەنگی نێوان (ئەو، منی باڵا، من) بەشێوەیەك کە ئەنگێزە جیاوازەکانی تاك تێربکەن، دەبێتەهۆی دروستکردنی جۆرێك لە گونجاندنی ناوەکی و ئەمەش کەسێتی دروست فۆرمەلەدەکات، بەو واتایەی کەسێتی دروست دەتوانێت پێداویستییەکانی پڕبکاتەوە لەگەڵ ئەوەشدا بەدووربێت لەهەستکردن بە گووناه یان لۆمەو گازاندەی کۆمەڵایەتی.

شایەنی باسە چەمکی دەروونشیکاری بۆ تێگەیشتن لە کەسێتی دروست پشت بە تیۆرەکەی فرۆید سەبارەت بەژیانی سێکسوالی منداڵ، دەبەستێت، بەڵام ئادلەر یەکێك بوو لەوانەی لەگەڵ فرۆیدا ناکۆك بوو سەبارەت بەرۆڵی سێکسوال لەگەشەکردنی کەسێتی دروست و لەنیورۆسسیشدا، پێی وابوو ئارەزووی کۆمەڵایەتی یان هەستی کۆمەڵایەتی گرنگترین ئامانجە لەگەشەکردنی کەسێتی دروست و لەچارەسەرکردنی دەروونیشدا، چونکە مرۆڤ لای ئادلەر بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە لەبناغەدا، ئارەزوو دەکات پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا ببەستێنت و چالاکی کۆمەڵایەتی هاوبەش جێبەجێ بکات، بەرژەوەندی کۆمەڵایەتی دەخاتەپێش بەرژەوەندییە تایبەتییەکانیەوە، ئادلەر لەو باوەڕەدایە بایەخ پێدانی کۆمەڵایەتی کە رەفتاری مرۆیی دەجوڵێنێت خۆڕسکییە هەرچەندە ستێرۆتایپە جۆرییەکانی پەیوەندی لەگەڵ خەڵك و ئەو سستمە کۆمەڵایەتیانەی دەردەکەون و دروست دەبن سروشتی ئەو کۆمەڵگەیە دیاری دەکەن کە تاك تیایدا دەژی. بەمشێوەیە خود لای ئادلەر بەشوێن ئەو شارەزاییانەدا دەگەڕێت کە یارمەتی دەدەن بۆ بەدیهێنانی شێوازێکی ناوازە لە ژیانداو کەسێتیش وەك یەکەیەکی تایبەتی دروست دەبێت کە بریتییە لە داڕشتنێکی دەگمەن لە پاڵنەرو خەسڵەت

و بایەخ و بەهاو هەر کردارێك لەلایەن مرۆڤەوە ئەنجامدەدرێت و مۆرکی تایبەتی شێوازی ئەو کەسە لەخۆ دەگرێت، لەپێناوی دروستکردنی ئەو شێوازە دەگمەنەش پاڵنەرە سێکسوالەکان رۆڵێکی لاوەکی لە ژیانیدا دەبینن (بەپێچەوانەی بۆچوونی فرۆیدەوە)، چونکە مرۆڤ کاری تێدەکرێت و کاردەکاتە سەر ئەو پێودانگە ژینگەیی و شارستانیانەی کە لەکۆمەڵگەدا باون، بایەخدانە کۆمەڵایەتی و شارستانییەکان پاڵی پێوەدەنێن بۆ نواندنی رەفتارێکی دیاریکراوو تێرکردنی پاڵنەرێك یان پێداویستییەك و فەرامۆشکردنی پاڵنەر یان پێداویستییەکی دیکە.

چە پێنراوەکان و کەسێتی دروست:

یونگ پێی وایە مرۆڤ خاوەنی لایەنی هەستی و لایەنی شاراوەیە لە دەروونـدا کە ئەمەی دووەمـیان لای کەسەکە خۆی و بۆ کەسانی دیکەش دیارو ئاشکرا نییە. بەوپێیە گەشەکردنی کەسێتی تاك بەشێوەیەکی دروست بریتییە لە کرانەوەی کاوەخۆییانەو گوزارشت کردن لە نەست و تێروتەواو بوونی لایەنە کراوەکان لەکەسێتیدا ئەویش لە رێگەی شێوازێکی توندوتۆڵی مانادارەوە.

مـرۆڤ بـە شـێـوازی جیاجیا شارەزایی لە جیهانی دەوروبەرییەوە وەردەگـرێـت، یونگ درکی بـەوە کرد کەسانی کـراوە زیاتر بەئاگان لەوەی لەجیهانی دەرەوەیاندا چی روودەدات، بەپێچەوانەی کەسانی داخـراوەوە کە زیاتر مەیلیان بـەرەو بیرکردنەوەو تێرامان رووەو ناوەوەی خۆیان و شتە تایبەتییەکانیان ئاراستەی گرتووە، لەرێگەی شێوازی بۆماوەو پەروەردەوە تاك جەخت لەسەر گەشەکردنی یەکێك لـەم دوو ئاراستەیە دەکـات و ئـەوی دیکەیان کەمتر پەرەدەسەنێت.

بەپێی یۆنگ بەدەستهێنانی خود پێویستی بەبەئاگایی تاکە بەرامبەر لایـەنـە چەپێنراوەکانی کەسێتی و هەوڵدانە بۆگوزارشتکردن لێیان بەرێگەی تایبەتی لە ژیاندا، ئەوەشی یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئاشکراکردنی خود هەوڵدانە بۆ هێورکردنەوەی ئازارو کۆژانەکانی کە مرۆڤ بەدەستیانەوە دەناڵێنێت. لێرەوە کەسێتی دروست بەپێی یۆنگ پێویستی بە هەوڵ و کۆششی ناکۆتایە بۆئەوەی توانا چەپێنراوەکانی ئاشکرابکات و گوزارشتیان لێبکات ئەویش لەرێگەی دیاریکردنی ئامانجی نـوێ و شێوازی نوێوە بۆ بوونیان، بۆنمونە ئەو کەسانەی کە پـەروەردەیـان یارمەتیدەر بووە بۆ هاوسەرێتی و پێکەوەنانی خێزان لە قۆناغێکی زووی تەمەن و دەستبەرداری خەون و ئامانجە تایبەتیەکانیان بوون، هـەرزوو هەستیانکردووە کەوتوونەتە بـەردەم رێگەیەکی داخـراوو بەدەست نوشوستییەوە ناڵاندوویانە، بەڵام کاتێك لـەرێـگـەی دانـانـی ئامانج و پـرۆژەی نوێوە هەوڵیانداوە بۆ بەدیهێنانی خود بەرەو کەسێتییەکی دروست ئاراستەیان گرتووە.

بونگەرایی و کەسێتی دروست:

بونگەراکان پێیان وایـە مرۆڤ تەنیا خۆی دەتوانێت رەفتاری خۆی لەهەرکاتێکداو هەرچۆنێك بیخوازێت، دیـاری بـکـات، کەسانی پێگەیشتوو کـە خـاوەنـی کەسێتیەکی دروسـتـن بەرپرسیارێتی ئـەو کـارو بریارانە دەگرنە ئەستۆ کە کردوویانەو داویانەو هەوڵ دەدەن ئاستەنگ و بەربەست و فشارە کۆمەڵایەتیەکان ببڕن و بەئاگان لەبەرامبەر ئەو هێزە دەرەکیانەی بەسەر کردەوەکانیاندا سەپێنراوە، بەڵام لەگەڵ ئەمانەشدا خۆیان ئەوە هەڵدەبژێرن ئایا تەسلیمی ببن، یان دژیان بوەستن و لەسەر ئەم بناغەیەش خەڵك دەتوانێت هەڵبژاردن بکات، لێرەوە ئەو راستییە زیاتر ئاشکرا دەبێت کە ئـەوە مرۆڤ خۆیەتی کە خۆی دروست دەکات و بەم پێیە کەسێتی دروست خۆی بەکەسێکی ئازادو بەرپرس دادەنێت نەك ئامرازێك بۆ نـەزوەی سەرەرۆیانە یان پێشبینی و بۆ چوون و خواستی کەسانی دیکە، خاوەنی بیرکردنەوەیەکی ئەقڵانییەو لەتوانایدایە هاوسەنگی پڕکردنەوەی داواو ئارەزووەکانی رابگرێت بێ ئەوەی زیان بەخود- ی بگەیەنێت و تواناکانی بەهەدەر بەرێت.

بونگەراکان زیاتر جەخت لەئێستا دەکەنەوە بێ ئەوەی بە قوڵی بەشوێن خەسڵەتەکانی رابـــردوودا بگەڕێن بەپێچەوانەی فرۆید و ئەوانەی لەسەر میتۆدەکەی ئـەو دەڕۆن، پێیان وایە پێویستە مرۆڤ ئەوەبێت وەك هەیەو ئازایەتی تیادابێت ئەوەبێت و ئازادو سەربەخۆ بێت لەژیان و بڕیارەکانیدا.

دڵنەوایی و کەسێتی دروست:

ولیەم پلاتز W. Platz لەئەنجامی تێبینی کردنی چۆنیەتی گەشەکردنی منداڵ ئەم تیۆرەی دانا کە گەورەکان لە ژیانی منداڵدا دەشێت یارمەتیدەر بـن یـان ببـنـەبەربەسـت لـەبـەردەم گەشەکردنی سروشتیدا. منداڵ پێویستی بەدابینکردنی هەندێك پێداویستی هەیە بۆئەوەی داواکارییە خۆرسکەکانی تێربکات، برسی و تینووی دەبێت و

پێویستی بە چاودێری کردنی پاك و خاوێنی جەستەی هەیە، ئەگەر ئەمانەی لەلایەن گەورەکانەوە بۆ دابینکرا هەست بە دڵنەوایی دەکات و دڵنەواییەکی پشت بەستو دەبێت بەکەسانی دیکە، ئەم بارە لە قۆناغی منداڵیدا ئاسایی و سروشتییەو پێویستە هەرواش بێت، بەڵام کاتێك مرۆڤ لەگەورەییدا بۆ پڕکردنەوەی پێداویستی و داواکانی پشت بەکەسانی دیکە دەبەستێت ئەمەیان ناسروشتییەو پلاتز ناوی ناوە دڵنەوایی پشت بەستوو پێنەگەیشتوو کە بارێکی ئاسایی نییەو ئەو کەسانە هەر بەوێنەی منداڵی پشت بەکەسانی دیکە دەبەستن.

کەسێتی دروست بە پێچەوانەی ئەو کەسانەوە خاوەنی دڵنەوایی سەربەخۆن واتە هەست بەدڵنەوایی دەکات کاتێك بۆ پڕکردنەوەی پێداویستی و داواکانیان پشت بەخۆیان دەبەستن، ئەمەش هیچ ئەوە ناگەیەنێت کە مرۆڤ بەتەنیا بژی یان ببێتە کۆیلەی پشت بە خۆبەستن لەهەموو بوارەکانی ژیانیدا، چونکە پلاتز دان بەوەدا دەنێت کە مرۆڤ بێ یارمەتی و خۆشەویستی کەسانی دیکە ناتوانێت بژی و رووبەرووی ژیان ببێتەوە هەروەك لە پەیوەندی هاورێیەتی و هاوسەرێتی و کارو پیشەو بوارەکانی دیکەی رۆژانەدا دەیبینین.

دڵەڕاوکێ و کەسێتی دروست:

فرتز بێرلز Frits Perls لەو باوەڕەدایە مرۆڤی ئاسایی بەهۆی ترس لە ژیانەوە گەشە دەکات، هەمیشە مرۆڤ ترس و دڵەڕاوکێی بەرامبەر ژیانی و کارەسات و رووداوە ناخۆشەکانی رابردووی دەبنەهۆی هەستکردن بەنائارامی و دوودڵی و ترس بەرامبەر بەئایندەو هەست دەکات پێویستە بەردەوام پشت بەکەسانی دیکە ببەستێت تا یارمەتی بدەن و تورە دەبێت ئەگەر بەپێی بۆچوون و پێشبینیەکانی ئەو هەڵسوکەوتیان نەکرد، بەڵام کەسێتی دروست بەجۆرێکی دیکە ژیان بەسەر دەبات، هەوڵ دەدات خۆی لەو پەیوەندییە نەخۆشانە ئازاد بکات کەپشت بەکەسانی دیکە دەبەستێت لەجیاتی ئەوە خۆی خاوەنی بەئاگایی و درککردن و هەستی خۆیەتی، ژیانی خۆی بەهەدەر نابات لەنێوان جوینەوەی رابردوو زیندە خەونی ئارەزوەکانی داهاتوو، بەڵکو بەمتمانەوە هەوڵ و تواناکانی دەخاتە گەڕو لە ژیانیدا هەنگاوەکانی بە پێی درك و هەست و بڕیاری خۆی دەنێت هەربۆیە هەڵسوکەوتەکانی خۆبەخۆ دەردەکەون و دروست و پێکراوو ئامانجدار دەبن.

ئەو یاریانەی خەڵك دەیانکەن:

ئێریك بیرین Eric Berne لە کتێبەکەیدا "ئەو یاریانەی خەڵك دەیانکەن" باس لەو شێوازە پێچاو پێچ و سەیرانە دەکەن کە مرۆڤی ئاسایی بۆ بەرێکردنی ژیانی بەو شێوەیەی خۆی دەیەوێت، پشتیان پێدەبەستێت. بیرن پێی وایە ئەو خەڵکانە هەمان شێوازەکانی منداڵی بەکاردەهێنن کاتێك دەیانویست باوانیان داواکارییەکانیان بۆ جێبەجێ بکەن، ئێستاش لەگەورەییدا پەنا دەبەنەبەر فرت و فێڵ بۆئەوەی کەسانی دی پێداویستی و ئارەزووەکانیان بۆ بەدەستبێنن، بەڵام کەسێتی دروست پشت بەجەختکردنەوەی خۆی دەبەستێت بۆنمونە دەڵێت "من لە دۆخێکی باشدام" بەم شێوەیە کەسانی دەوروبەری ناچاردەکات بەو شێوەیە مامەڵەی لەگەڵ بکەن کە لایقە پێی وەك کەسێکی پێگەیشتوو کامڵ و پەنا دەباتە بەر ئەمەك و دڵسۆزی و جوامێری لە مامەڵە کردنیدا لەگەڵ کەسانی دیکە و بەرێژەیی ژیانی لەو یاریانە خاڵییە کە کەسانی دیکە بەردەوام دەیکەن.

دواجار بناغەی کەسێتی دروست لەو دڵنەواییە بەدەر نییە کە بەبەرهەمی ئەزموونی پۆزەتیڤ لەپەیوەندی بەتینی منداڵ لەگەڵ دایکدا دادەنرێت، چونکە ئەو ئاسوودەییە بەسۆنگەی کرانەوە دادەنرێت بەرووی دنیاو خەڵك و تواناکان و گەشەکردنی متمانە بەخۆکۆدن، ئەمەش جەخت لە بۆچوونی رویچ Roich دەکات کە پێی وایە ئاستی توانستی تاك بۆ پەیوەندیکردن باشترین بەڵگەیە بۆ دروستی کەسێتی، بەڵام کەسێتی دروست لای رایش کارێکی ئەستەمە مادام تاك بەردەوام بەرگری لە خۆی دەکات دژی پراکتیزەکردنی ژیان و سێکس و سۆزو هەڵچونەکانی دیکە لەرێگەی چەپاندنەوە، کە ئەم چەپاندنە دەبێتەهۆی دروستبوونی کرژبونێکی ماسولکەیی و ناوی ناوە قەڵغانی ماسولکەیی، بەڵام رایش لەو باوەڕەدایە توانای مرۆڤ بۆ گەیشتن بە ئۆرگازم یەکێکە لەو ئاماژانەی کە مرۆڤ لە ژیانێکی قەڵغانکراوی درێژخایەندا ناژی.

سەرچاوەکان:

1. د. حيجازي، مصطفي، الصحة النفسية ، المركز الثقافي العربي، ط1، -2000 المغرب.
2. د. عاقل ، فاخر، أعرف نفسك، دار العلم للملايين، بيروت ، ط4، 1978.
3. د. كمال، علي ، النفس، دار الواسط، ط2، 1983.
4. سيدني و تيدلندزمن، الشخصية السليمة، ت: د. حمد دلي الكربولي و موفق الحمداني، بغداد 1988 ، ط1.
5. عبدالسلام الهيتي، مصطفى، عالم الشخصية، مكتبة الشرق الجديد، ط1 1985.

تیشکی خۆرو بەخۆرسووتان

دکتۆر فەرەیدون قەفتان
پسپۆری نەخۆشییەکانی پێست
کۆلێژی پزیشکی – زانکۆی سلێمانی

تیشکی خۆر: وزەیەکی تیشکدارە لە ئەنجامی کارلێکە ناوەکییەکانەوە خۆر ئەم وزەیە دەردەکات. نزیکەی نیوەی تیشکەکانی خۆر تیشکی بینراوی شەپۆل کورتن (Visible short-wave) و نیوەی تیشکەکانی دی زۆربەی ئەو بەشەن کە نزیك ژێرسوورن (Near-infrared part) و هەندێکیشیان بەشی سەرو وەنەوشەیین (Ultraviolet: UV) لەبەرئەوەی ئەو بەرگەی دەوروبەری زەوی داوە تیشکی سەرو وەنەوشەیی هەڵنامژێت، تیشکەکانی سەرو وەنەوشەیی ئەگەنە سەر زەوی و پێستی مرۆڤ تۆخ و پیر دەکەن.

پێوانەی تیشکی خۆری بینراو و نەبینراو یەکسانە بە (1366) وات/م² (W/m²) واتە (1٫96) کالۆری لە خولەکێکدا لە 1 سم² دا و ئەم پێوانەیە لە ماوەی ساڵێکدا بە ڕێژەی 6.9 ٪ جیاوازە واتە (1412) وات/م² لەسەرەتای مانگی کانوونی دووەمدا (1321) وات/م² لەسەرەتای مانگی تەمووزداو بەهۆی جیاوازی دووریی زەوی لە خۆرەوە لە ڕۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکی دیکە بە بڕی چەند هەزار واتێك جیاوازیی هەیە واتە بۆ سەر هەموو زەویی کە ڕووبەڕوو پانتاییەکەی (127,400,000) کم² ە هێز (Power) ی تیشکی خۆر بەجیاوازی 3٫5٪ کەمتر یا زیاتر یەکسانە بە (1,740 × 10[17]) وات.

ئەو بڕە تیشکەی کە زەوی لە خۆری وەردەگرێت بە پێیی ئاو و هەواو بەرزو نزمییەوە دەگۆڕدرێت.

بە پێیی بۆچوونی کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکی ساڵانە جگە لە جۆری شێرپەنجەی میلانۆمای پێست زیاتر لە یەك ملیۆن نەخۆش تووشی شێرپەنجەی پێست دەبن و پەیوەندی تەواویان بەتیشکی خۆرەوە هەیە هەروەها تیشکی سەرو وەنەوشەیی بەرگری لەشیش کەم دەکاتەوە.

کاریگەریی تیشکی خۆر لە ڕێی درێژە شەپۆل (Wavelength: WL)ە جۆراوجۆرەکانیەوە دەبێت و شەپۆلەکان بە نانۆمیتەر (ن. م.) (Nanometer) دەپێورێن (هەر یەك نانۆمیتەر = 1 / 1 بلیۆنی مەترێك).

ئەو 3 جۆر شە پۆلەی تیشکی خۆر کە لە کارە پزیشکییەکاندا گرنگن ئەمانەن:

1. **تیشکەکانی خۆری سەرو وەنەوشەیی** Ultraviolet Radiation: (UVR): لە 400 نانۆمیتر (ن. م.) کەمترن و سێ جۆرن:

a. تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری ئەی (UVA): 320-400 (ن. م.) و دەکرێت بە 2 جۆرەوە:

1. تیشکی جۆری ئەی یەك (UVA I): 340-400 (ن. م.)
2. تیشکی جۆری ئەی دوو (UVA II): 320-340 (ن. م.)

b. تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری بی (UVB): 280-320 (ن. م.).

c. تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری سی (UVC) 200-280 (ن. م.): لەبەرئەوەی توێژی ئۆزۆن (Ozone) ی توێژەکانی سەر زەوی تیشکی جۆری سی (UVC) هەڵدەمژێت، خۆشبەختانە ئەم تیشکە ناگاتە سەر زەوی و گەر بگاتە سەر زەوی ژینگە بە مرۆڤیشەوە نائارام ئەکات.

2. **تیشکی خۆری بینراو** Visible Light: VL) (400-760 ن. م.): جگە لە کارکردنەسەر ڕێتینا (Retina)ی چاو کاریگەرییەکەی سنووردارە.

3. **تیشکی خۆری ژێر سوور** (Infrared: IR): زیاتر لە 760 ن. م.): ئەو گەرمییەیە کە لەبەر خۆر هەستی پێدەکرێت.

- کەمترین بڕی سووربوونەوە (کبس): Minimal Erythema Dose: MED): کەمترین بڕی درێژە شەپۆلێکی ڕووناکییە کە توانای سوورکردنەوەی پێستی هەیە.
- بڕی ستاندەردی سووربوونەوە (بسس): Standard Erythema Dose: SED): ئەو بڕە کاریگەرەیە

کە لە ئەنجامی بەرکەوتنی تیشکی سەرو وەنەوشەیی (UVR) پێست سوور دەکاتەوە.

1 بسس = 100 جوڵ/م^2

لە کاتژمێرەکانی نیوەڕۆدا هەرچەندە بڕی تیشکی جۆری ئەی (UVA) کە لە خۆرەوە دێت 100 جار لە تیشکی جۆری بی (UVB) زۆرترە، بەڵام کاریگەریی تیشکی بی (UVB) بۆ سووربوونەوەی پێست هەزارجار زۆرترە واتە هەموو سووربوونەوەیەکی پێست بەهۆی تیشکی جۆری بی (UVB) یەوە دەبێت و کاریگەرترین تیشك کە دەبێتەهۆی بەخۆرسووتان بڕەکەی 308 (ن. م.) ە بەڵام تیشکی جۆری ئەی (UVA) جگە لە هەستیاری تیشکی خۆر بە دەرمان (Drug-induced Photosensitivity) هیچ ڕۆڵێکی لە سووربوونەوەو بەخۆرسووتاندا نییە.

پێست لە شوێنی بەرز یا زۆر گەرمی هاویندا بڕی زیاتر لە تیشکی سەرو وەنەوشەیی بەردەکەوێت.

لم، بەفر، سەهۆڵ و ئاو بڕی زیاتر لە تیشکی جۆری ئەی (UVA) وەك لە جۆری بی (UVB) دەدەنەوە.

هەور هەرچەندە ڕێگە لە ڕووناکی بینراو (Visible Light: VL) دەگرێت ، بەڵام هەور هەڵمژێکی لاوازی تیشکی سەرو وەنەوشەییە.

لە کاتەکانی 4-6 کاتژمێری ناوەڕاستی ڕۆژ واتە لە پێش نیوەڕۆ، نیوەڕۆ و پاش نیوەڕۆدا تینی تیشکی سەرو وەنەوشەیی (UV) 2-4 جار لە کاتەکانی بەیانی زوو و نیوەڕۆی درەنگ زیاترە.

جیاوازیی نێوان تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری ئەی (UVA) و جۆری بی (UVB):

ü

هەرچەندە تیشکی خۆر کە بەر پێست دەکەوێت بۆ دروستبوودنی ڤیتامین دی (Vitamin D) بەسوودە، بەڵام بەکارهێنانی دژەخۆر دەبێتەهۆی دروستنەبوونی ئەم ڤیتامینە بۆیە هەندێك لە زانایان دەڵێن مرۆڤ دەتوانێت ڤیتامین دی لە خۆراکەوە وەربگرێت.

بەخۆرسووتان

بەخۆرسووتان و سووربوونەوەی پێست بە تیشکی خۆر: (سووتانی پێست بەخۆر):

نیشانەکانی بەخۆرسووتان:

- کاتێك ڕووناکی خۆر لە پێست دەدات سووتانی پێست بەخۆر (بەخۆرسووتان) کاردانەوەیەکی ئاسایی پێستەو بڕەکەی یەکسانە بە 4 بسس (4 SED) کە بەر پێستی سپی دەکەوێت.

- سووربوونەوەی پێست بە تیشکی جۆری بی (UVB) پاش شەش کاتژمێر لە بەرکەوتنی ڕووناکیی خۆر دەست پێدەکات و سووربوونەوەکە پاش (12-24 کاتژمێر) دەگاتە ئەوپەڕی بەڵام گەر تینی تیشکی خۆر زۆر بێت زووتر سووربوونەوەو کاریگەریی زۆرتر ڕوودەدات.

سووربوونەوەی پێست دەبێتەهۆی ئێشوئازارو لە بارە قوورسەکاندا پێست تلۆق و نەخۆش نائارام دەکات، پەل و دەموچاو هەڵدەئاوسێن و نەخۆش لەوانەیە دووچاری لەرزوتا، هێڵنجدان، خێرالێدانی دڵ و نزمەپەستان ببێت. لە بارە قوورسەکاندا ئەم نیشانانە لەوانەیە بۆ ماوەی یەك هەفتە درێژەبکێشێت، پاشان پێست گەر تلۆقیشی نەکردبێت توێکڵ دەکات.

پاش ئەوەی تیشکی سەرو وەنەوشەیی کاردەکاتە سەر پێست، ڕەنگی پێست بە 2 جۆر تۆخ و تاریك دەبێت:

1. تۆخبوون و تاریکبوونی کتوپڕی پێست: (Immediate Pigment Darkening: IPD):

تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری ئەی (UVA):	تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری بی (UVB):
■ لەبەر ئەوەی کەمێك لە جۆری بی درێژترە، دەتوانێت چالاکانە هەور تێپەڕێنێت و زیان بە پێست بگەیەنێت و بەردەوام بۆ پێست مەترسیدار بێت. هەرچەندە نابێتەهۆی نائارامیی مرۆڤ، بەڵام پاش چەند ساڵێك دەبێتەهۆی چرچبوون و پیربوونی پێست.	■ ئەم تیشکەش هەر مەترسیدارە چونکە بەناو توێژاڵی هەوری تەنکدا تێدەپەڕێت و پێست دەسووتێنێت و سووری دەکاتەوەو مرۆڤ تووشی ئێش و ئازار ئەکات.
■ کاریگەریی و زیانەکانی بۆ پێست لە هەموو کاتەکانی ڕووناکی ڕۆژدا هەیە.	■ زۆربەی کاریگەریی و زیانەکانی لە کاتژمێرەکانی ٩ی پێش نیوەڕۆ تا ٤ی پاش نیوەڕۆدایە.
■ بە شووشەی پەنجەرەی ژووردا تێدەپەڕێت و هەرچەندە پێست ناسوتێنێت، بەڵام پێست چرچ و پیردەکات.	■ بە شووشەی پەنجەرەی ژووردا تێناپەڕێت بۆیە کاتێك پەنجەرەی ژوور داخرابێت پێست ناسووتێنێت، بەڵام گەر پەنجەرە کراوە بێت پێست دەسووتێنێت.
* لەبەر ئەم هۆیانەی سەرەوە مرۆڤ ڕۆژانە دەبێت دژەخۆر دژی هەر دوو تیشکەکە بەکاربهێنێت.	

دیاردەی میرۆوسکی: (Meirowsky phenomenon).

2. درەنگ وەخت دروستبوونی میلانینی پێست: (Delay Melanogenesis)؛

1. **تۆخبوون و تاریکبوونی کتوپڕی پێست**: (Immediate Pigment Darkening: IPD)؛ **دیاردەی میرۆوسکی**: (Meirowsky phenomenon): دوای تیشك بەرکەوتن کاریگەریی تیشك لە چەند کاتژمێرێکدا دەگاتە ئەوپەڕی لە ئەنجامی گۆڕانکارییەکانی زیندەگۆڕان (metabolism) و سەرلەنوێ بڵاوبوونەوەی ماددەی میلانین ڕوودەدات و بەهۆی تیشکەکانی خۆری بی (UVB)، ئەی (UVA) و تیشکی خۆری دیارو بینراو (Visible Light: VL) ەوە دەردەکەوێت.

گەر بڕی تیشکی خۆری ئەی (UVA) زۆربێت دەبێتەهۆی ئەوەی کە تاریکبوونی سەرەتایی پێست درێژبخایەنێت و ببێتەهۆی تۆخبوونی درەنگ وەخت، ئەم کاریگەرییە کتوپڕە پێست لە کاریگەریی تیشك ناپارێزێت.

تۆخبوونی درەنگ وەختی پێست بەهۆی هەمان درێژە شەپۆل (WL: Wave Length)ی تیشکی خۆری (بی) یەوە کە پێست سوورئەکاتەوە پەیدا ئەبێت و 3-2 ڕۆژ پاش بەرکەوتنی تیشکی خۆر دەستپێئەکات و (14-10) ڕۆژی پێدەچێت.

2. **درەنگ وەخت دروستبوونی میلانینی پێست**: (Delay Melanogenesis): بەهۆی تیشکی خۆری بی (UVB) یەوە دەبێت و دەبێتەهۆی زیانبەخشین بە دی ئێن ئەی (DNA) و دروستبوونی سایکلۆبیوتەین پایریمیدین دایمیرز: (Cyclobutane Pyrimidine Dimers CPD)، هەرچەندە ئەو درەنگ وەخت ئەسمەربوون (تۆخبوون)ەی کە بەهۆی تیشکی جۆری بی (UVB)یەوە تا ڕادەیەك پێست لە تیشکی زیاتری داهاتوو دەپارێزێت بەڵام نرخەکەی توێژەکانی پێست دەیدەنەوە واتە:

[بە پێچەوانەی ئەوەی کە لە ناوخەڵکدا باوە :ئەو خۆهەڵخستنەی مرۆڤ لەبەردەم تیشکی خۆردا بە مەبەستی ئەسمەربوون (tanning) پێست لە تیشکی خۆر ناپارێزێت]، واتە: ئەو جێگا بازرگانیانەی کە بۆ ئەسمەربوون بە تیشکی خۆر بەکاردێن، ڕاستە پێست ئەسمەرو تۆخ دەکەن بەڵام (کبس: کەمترین بڕی سووربوونەوە: MED) ی تیشکی جۆری بی (UVB) زیاد ناکات بۆیە پێست لە کاریگەریی تیشکی جۆری بی (UVB) ناپارێزێت.

جۆری پێستی کەسێکی نێرینە یا مێینە پەیوەندە بە فاکتەری بۆماوەیی تۆخبوون، ئەسمەربوون و تا چ ڕادەیەك لەبەر تیشکی خۆردا ئەو پێستە ئەسووتێت و بە پێی جۆری پێست:

1. چارەسەر بە تیشك و دژەخۆر دەستنیشان دەکرێت.

2. مەترسیی شێرپەنجەو پیربوونی پێستی تەمەندار دەردەکەوێت.

کاتێك تیشکی خۆری جۆری بی (UVB)و جۆری ئەی (UVA) بەرپێست دەکەون دەبنەهۆی ئەستووربوونی توێژی دەرەوەی پێست بە تایبەتی توێژی سەرەوەی پێست، ئەم ئەستووربوونەش دەبێتەهۆی خۆڕاگر (tolerance)ی پێست لەبەردەم تیشکی خۆری زیاترداو هەر بەم میکانیزمەشە کە نەخۆشەکانی بەڵەکی (پێست سپیبوون) دەتوانن بە بێ ئەوەی پێستیان بسووتێنێت خۆیان بدەنە بەر تیشکی خۆر.

چارەسەری بەخۆرسووتان:

1. کاتێك سووربوونەوەو نیشانەکانی دیکە پەیدابوون ئیتر چارەسەری بەخۆرسووتان سنووردار دەبێت چونکە زیان بە پێست دەگات و لە ئەنجامی هەوکردن (Inflammation) پرۆستاگلاندین (Prostaglandin) بە تایبەتی زنجیرەی ئی (E series) گوێزەرەوە (mediator) ی گرنگە.

2. حەبی ئەسپرین (Aspirin: ASA)و دەرمانی ناستیرۆیدی دژەهەوکردن (دناسدە): (NSAIDS: Non-Steroidal Anti inflammatory disease) تاقیکراونەتەوەو تا ڕادەیەك سوودبەخشن.

3. دەرمانی ستیرۆید کە لە ڕێگەی دەم، ماسولکە، خوێن یا لە پێست دەدرێت تاقیکراونەتەوەو تا ڕادەیەك سوود بەخشن:

■ ستیرۆیدی مامناوەندی کلاسی 2 (Class 2) کە پاش شەش کاتژمێر لە بەرکەوتنی خۆر لە پێست دەدرێت واتە کاتێك کە یەکەم سووربوونەوەی پێست دەرئەکەوێت تەنها 10-20%ی نیشانەکان کەمدەکەنەوە.

■ هەرچەندە ستیرۆید لە ڕێی دەم، ماسولکە یا خوێن، لە پێش یا لە سەرەتای تیشك بەرکەوتنەوە تاقیکراوەتەوە، بەڵام بەڵگەی تەواو بە دەستەوە نییە کە هەموو کات دەبێت بەکاربهێنرێت جکە لە کاتێکدا کە تیشکێکی زۆری خۆر لە پێستیدابێت و لەم کاتەشدا دەبێت هەر زوو بەکاربهێنرێت.

■ مەتکەری لیوکۆترایین (Leukotriene Inhibitor)و میزۆلاستین (Misolastine) کە کاروفرمانی (پێنج-لایپۆکسی جینەیس) دەوەستێنێت گەر لەگەڵ ئەسپریندا بەکاربهێنرێن دەتوانن سووربوونەوەی خۆرسووتان کەم بکەنەوە واتە

خـــۆرســـووتـــان چـــاك بكەنەوە.

4. پۆلیفینۆڵی چای سەوز (Topical green tea polyphenols) کە لە پێست بدرێت سوودبەخشەو ڕێگا چارەیەکی نوێیە.

تا تاقیکردنەوەی تـەواو لـەسـەر ئەم دەرمـانـە تـازانـە دەکـرێـت،دەبـێـت خـۆرسـووتـان بـەم دەرمانانە چارەسەر بکرێت:

a. ئێشوئازارلابەر (Analgesic) وەکـو پاراسیتامۆڵ، ئەسپرین یا (دناسدە).

b. نـەرمـکـەرەوەو ئـارامـکـەرەوەی پێست (emollients) لە پێست دەدرێن.

c. لـۆشـنـی کۆرتیکۆستیرۆید لە پێست دەدرێت.

بە شێوەیەکی گشتی ئەو نەخۆشەی کە بە خۆر دەسووتێت بۆ ماوەی (2-1) ڕۆژ تووشی نا ئارامیی و ئێش و ئازار دەبێت و پاشان چاك دەبێتەوەو دەتوانێت بچێتەوە سەر کارەکەی خۆی.

خۆپاراستن (Prophylaxis) لە خۆرسووتـان:

- باشترین ڕێگا بۆ دوورکەوتنەوە لە پیست سووتان و بریندار بوون بە تیشکی خۆر خۆپاراستنە لە تیشکی خۆر.
- دەبـێـت سـوود لـەو زانیاریانە وەربگیرێت کە ڕۆژانە لە داموو دەزگای ڕاگەیاندندا بلاودەکرێنەوە سەبارەت بـە پـلـەی گـەرمـی لیستی تیشکی سەروونەوشەیی، چونکە مرۆڤ بە پێی ئەم زانیاریانە دەتوانێت خۆی لە زیانەکانی تیشکی خۆر کە لە پێست دەدا دووربخاتەوە.
- لـەگـەڵ هـەبـوونـی ئـەم زانیارییانەش کەچی هێشتا پێست سووتان و بریندار بوون بە تیشکی خۆر هەر بەردەوامە بە تایبەتی لە پێست سپییەکانی کە لە ژێر تەمەنی (30) ساڵدان، لە نیوە (50٪) زیاتریان ساڵانە یەك جار تووشی پێست سووتان دەبن.
- **پرۆگرامی خۆپاراستن لە تیشکی خۆر بریتیە لە چوار خاڵ:**

1) دوورکەوتنەوە لە تیشکی خۆری نیوەڕۆ.
2) گەڕان بەدوای سێبەردا.
3) جلوبەرگ لەبەرکردن بۆ خۆپاراستن لە تیشکی خۆر.
4) بەکارهێنانی دژەخۆر.

- لە ڕۆژدا ئەو کاتەی لە نێوان کاتژمێر (9)ی پێش نیوەڕۆ تا چوار (4)ی پاش نـیـوەڕۆ واتـە حـەوت (7) کاتژمێری ڕۆژ ئەو کاتەیە کە تیشکی سـەرو ونەوشەیی زیـان دەبەخشێت، چونکە لەم حەوت کاتژمێرەدا گۆشەی خۆر لە 45 پلە کەمترە یا بە واتایەکی دی ئەو کاتەیە کە سێبەری مرۆڤ لە درێژی باڵای کورترە.

لـە وڵاتــە ئـاو و هــەوا مام ناوەندییەکاندا گەر مرۆڤ لەم حەوت (7) کاتژمێرەدا خۆی لە تیشکی خۆر

بپارێزێت هەمیشە پێست سوووتان رووناداتد.

- داروردرەخت و شوێنی سێبەر مرۆڤ لە تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری بی (UVB) دەپارێزن.
- بە پێی چڕی سەوزییەکەی گەڵای درەخت بە پلەی (4-50) ی فاکتەری لە خۆرپاراستن (فخپ: SPF) مرۆڤ لە خۆر ئەپارێزێت.
- جۆرە جیاوازەکانی جلو بەرگ وەك بەربەست پلەی جیاوازییان لە فاکتەری لە خۆرپاراستن (فخپ: SPF) دا هەیە: واتە تا جلوبەرگ چڕتر چنراو، کۆنتر، شۆڕراو و دەڵب بێت ئەوەندە زیاتر جلوبەرگ پێست لە تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری بی (UVB) ئەپارێزێت.
- جلوبەرگی تەڕ توانای پاراستنی پێستی بۆ تیشکی خۆر کەم دەبێتەوە.
- شەپقە لە جیهاندا بۆ رووی دەم و چاو بەمەرجێك چەتری پێشەوەی 3 ئینج (واتە: 5ر7سم) پان بێت رۆڵی دژەخۆر ئەبینێت.
- تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری بی (UVB) ئەبێتەهۆی پێست سووتان و توانای دەرمانی دژەخۆر کە لە پێست دەدرێت بۆ پەرچدانەوەی ئەم جۆرە تیشکەیەو دژەخۆرەکان بە فاکتەری لە خۆرپاراستن (فخپ): (SPF: Sun Protection Factor) جیادەکرێنەوە.

دژەخۆر

شێوەکانی دژەخۆر:

1. سپرەی (Spray).
2. جێڵ (Gel).
3. کریمی ئیمۆڵیەنت (Emollient creams).
4. کەتیرە (سەمغ) ی هەویریی (Wax sticks).

- هەندێك دژەخۆر لە چوونە ژوورەوەی ئاو بۆ ناو پێست رێگە گرن واتە دژی چوونەژوورەوەی ئاو کار دەکەن: 2 جۆرن:

1. دژەخۆرێك کە (فخپ)ەکەی هەتا پاش 40 دەقیقە لە نقوومبوون لە ئاودا پێست دەپارێزێت.
2. دژەخۆرێك کە (فخپ) ەکەی هەتا پاش 80 دەقیقە لە نقوومبوون لە ئاودا پێست دەپارێزێت.

فاکتەری لە خۆرپاراستن (فخپ):

(SPF: Sun Protection Factor): بە بەراورد لەگەڵ پێستی بێ دژەخۆر، رێژەی ژمارەی تیشکی (بڕی کەمترین سووربوونەوە : MEDS:Minimmum Erythema dosese) یە کە بۆ سووربوونەوەی پێست پێویستە کاتێك بەناو توێژێکی تەنکی دژەخۆردا تێئەپەڕێ و یەکسانە بە (2 ملگم/سم²).

- زۆربەی مرۆڤ بە توێژێکی تەنك دژەخۆر بەکار دەهێنن بۆیە کاریگەریی فخپ (SPF) کەم دەبێتەوەو کاریگەرییەکەی دەگاتە نیو ئەوەندەی ئەو ژمارە راستەقینەیەی کە لە سەر دژەخۆر نووسراوە.

پێوانەی دژەخۆر بە فاکتەری لەخۆرپاراستن: (فخپ : SPF):

فاکتەری لەخۆرپاراستن (فخپ):

(SPF: Sun Protection Factor):

هەر دژەخۆرێك (فخپ:SPF)ی خۆی لەسەر نووسراوە واتە: (15)، (30)، (45)، (50)، (60) و (90).

فاکتەری لەخۆرپاراستن (فخپ):

پێوانەیەکی تاقیگەییە بۆ پێوانی کاریگەریی دژەخۆرو چەند (فخپ: SPF)ی دژەخۆر بەرزبێت ئەوەندە زیاتر دژەخۆر پێست دژی تیشکی خۆری سەرو وەنەوشەیی (جۆری بی (UVB) کە تیشکێکە ئەبێتەهۆی خۆرسووتان ئەپارێزێت.

فخپ: (SPF): بەراوردکردنی کاتە کە پێش خۆرسووتان دژەخۆر لەبەر رووناکی خۆردا بەکاردەهێنرێت لەگەڵ ئەو کاتەی کە کەسێکی دیکە بەبێ دژەخۆر لەبەر رووناکی خۆردا تووشی خۆرسووتان دەبێت واتە بەراوردکردنی کاتی بە خۆرسووتانە لە نێوان کەسێك کە دژەخۆر بەکاردەهێنێت و کاتی بەخۆرسووتانی کەسێکی دی کە دژەخۆر بەکارناهێنێت بۆ نموونە: ئەگەر کەسێك بێ دژەخۆر بە (12) خولەك لەبەر خۆردا پێستی سووتا ئەوا ئەو کەسەی کە دژەخۆرێك بەکاردەهێنێت کە (فخپ: SPF) ەکەی 10 بێت تا 120 خولەك پێستی ناسووتێت.

- بە هەڵە هەندێك کەس وادەزانن کە ژمارەی فخپ (SPF) ی دژەخۆر بۆ پاراستنی پێست کات یا زەمەنە بۆ نموونە: فخپSPF ی 15 مانای ئەوە نییە کە کەسێك پێستی بەم دژە خۆرە دەتوانێت لەبەر خۆردا 15 ئەوەندە لە کات زیاتر پێست بپارێزێت وەك لەو کەسەی کە ئەم دژەخۆرە بەکارناهێنێت و گەر بەردەوام دژەخۆر رۆژانە هەردوو کاتژمێر جارێك بەکارنەهێنرێت پێست دەکەوێتە بەر کاریگەریی تیشکەکانی

خۆر.

■ ڕادەی پێست پاراستنی دژەخۆر پەیوەندە بە: جۆری پێست، بڕو دووبارەکردنەوەی بەکارهێنانی دژەخۆر، بڕی دژەخۆری هەڵمژراوی پێست و چالاکیی ئەو کەسەی دژەخۆر بەکاردەهێنێت: وەکو مەلەکردن و ئارەقکردنەوە کە دەبنەهۆی کەمبوونەوەی بڕی دژەخۆر.

■ (فخپ:SPF) لە زیانگەیاندندا بە پێست پێوانەیەکی ناتەواوە ، چونکە تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری ئەی (UVA) بە بێ ئەوەی ببینرێت و بێ ئەوەی پێست سووربکاتەوەو تووشی ئێش و ئازاری بکات زیان بە پێست دەگەیەنێت و پێست پیر دەکات (Skin aging).

■ دژەخۆری سادە: زۆر بە باشی پێست دژی تیشکی خۆری جۆری بی (UVB) دەپارێزێت ، بەلام بەهەمان باشیی دژی جۆری ئەی (UVA) پێست ناپارێزێت و (فخپ:SPF) ی دژەخۆری کەمتر لە (30) پێست دژی تیشکی جۆری ئەی (UVA) ناپارێزێت. تیشکی جۆری ئەی (UVA) یش زیان بە (دی ئێن ئەی: DNA) ی شانە قووڵەکانی پێست دەگەیەنێت و مەترسیی شێرپەنجەی میلانۆمای پێست (Malignant Melanoma) زیاد دەکات.

■ هەرچەندە هەندێك دژەخۆر لێیان نووسراوە کە دژی هەردوو تیشکی جۆری بی و ئەی (UVB/UVA) کاردەکەن ، بەلام پێست لە دژی تیشکی جۆری ئەی (UVA) ناپارێزێت.

■ باشترین دژەخۆر ئەو جۆرەیە کە زینك ئۆکساید (Zinc oxide)، ئاڤۆبینزۆن (Avobenzone)و ئیکامسیوڵ (Ecamsule)ی تیادایە و تیتانیۆم دایوکساید (Titanium Dioxide) پێست پارێزێکی چاکە، بەلام دژی هەموو جۆرەکانی تیشکی جۆری ئەی (UVA) نییە.

■ ڕێکخراوی (سلیپ -سلۆپ - سلاپ - ڕاپ) (Slip-Slop-Slap-Wrap) لە وڵاتی ئۆستڕالیا (Australia) بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی پێست و چاو بانگەشە دەکات و دەڵێت:

1) جلی فش لەبەربکە 2) دژەخۆر بەکاربهێنە 3) شەپقە لەسەربکە
4) چاویلکە لە چاوبکە.

ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی دژەخۆر:

1. **دژەخۆرێك کە (فخپ)** (SPF: SunProtectionFactor)**ەکەی**(15) بێت دەبێت ڕۆژانە بە پێی جۆری پێست وەك خشتەکەی خوارەوە بۆ جۆرەکانی (1-3) لە تەرکەر (moisturizer)، مکیاج (foundation) یا پاش ڕیشتاشیندابەکاربهێنرێت.

2. **لە چوونە دەرەوەو کاتی بەرکەوتنی تیشکی خۆردا:** دژەخۆری فخپ(SPF)ی 15 یا زیاتر بە ڕێکوپێکی و ڕۆژانە دەبێت بەکاربهێنرێت.

3. **لەو کەسانەی کە بە تیشکی خۆر زۆر هەستیارن** (Sever photosensitivity) **لە کاتی چوونە بەرخۆر:** دژەخۆری بەتیین فخپ (SPF) ی (30+) واتە 30 و بەرەو ژوور دەبێت بەکاربهێنرێت.

4. بۆ ئەوەی دژەخۆر دوو تا سێ جار کاریگەرتر بێت لە جیاتی یەك جار دژەخۆر دەبێت لە دوو کاتدا بەکاربهێنرێت:

a. بیست (20) دەقیقە پێش چوونە بەرخۆر.

b. سی (30) دەقیقە پاش بەرکەوتنی تیشکی خۆر.

5. پاش مەلەکردن، چالاکیی زۆر یا پاش بە خاولیی خۆوشککردنەوە: (toweling) جارێکی دی دەبێت دژەخۆر بەکاربهێنرێتەوە.

6. لە ڕەگەزی نێرینەدا دژەخۆر کەمتر سەرکەوتوو دەبێت ، چونکە پیاو دژەخۆر لەو پێستە کە بەرتیشکی خۆر دەکەوێت نادات یا دوای مەلەکردن جارێکی دی دژەخۆر بەکارناهێنێتەوە.

7. لە منداڵی ساوای خوار تەمەنی شەش مانگیدا دەبێت بە جلوبەرگ پێست لە خۆر بپارێزرێت و دەکرێت بۆ هەندێك شوێنی منداڵ دژەخۆر بەکاربهێنرێت.

8. باشتر وایە ڤیتامین (D)ی زیاتر بۆ پاراستنی پێست بەکاربهێنرێت.

9. هەردوو تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری (A) و جۆری (B) دەبنەهۆی پیربوونی پێست (Photoaging)و کەمکردنەوەی بەرگری پێست (Cutaneous Immunosuppression)بۆیە ئەو دژەخۆرانەی کە باشتر پێست لە تیشکی خۆری جۆری (A) وەکو: پارسۆڵ (Parsol 1789)، میکسۆریڵ (Mexoryl) و تینۆسۆرب (Tinosorb) دروستکراون ئەبێت بەکاربهێنرێن.

10. پاراستنی پێست لە تیشکی خۆری جۆری (A) یەکسان نییە بەو ژمارەیەی کە لەسەر دژەخۆر نووسراوە واتە کاریگەریی پاراستنی پێست بە پێی ئەو ژمارەیە نابێت و کەمتر دەبێت.

11. بۆ پاراستن لە تیشکی خۆری جۆری ئەی (UVA) دەبێت جۆرێك لە دژەخۆر بەکاربهێنرێت کە لە هەردوو جۆرەکەی دژەخۆر دروستکرابێت واتە دژەخۆری هەڵمژی کیمیاوی و پەرشوبلاوکەرەوە یا ڕێگری فیزیکی.

جۆرەکانی پێست:
Skin Types

دژەخۆر: (Sunscreen):
{لۆشنی سەن بلۆك (Sunblock lotion): یا سەن تان (Suntan)}:

2 **ڕێگا بۆ داپۆشینی پێست و پاراستنی پێست لە تیشکی خۆر:**

یەکەم: جلوبەرگ بۆ داپۆشینی لەش وشەپقە بۆ داپۆشینی رووی دەموچاو: شەپقەی بەردەم پانو بەرین،سەرپۆشێك كە مل داپۆشێت و جلی لاقدرێژو قۆڵدرێژ پێست لە تیشکی خۆر دەپارێزن و بۆ ئەوەی جلوبەرگ کاریگەریی دژی تیشکی خۆر هەبێت جلوبەرگ دەبێت سووك، بە وردیی چنرابێت و بۆشایی لەنێوان چنینەکەیدا نەبێت و رەنگ تۆخ بێت و گەر جلوبەرگ بەم شێوەیە بێت ئاستی پاراستنی پێست دەگاتە (فخپ:SPF)ی 50+، بەڵام تی شێرت (T-shirt)ی لۆکەی سپی دەگاتە 4ر8 و گەر جل تەر بێت پاراستنی پێست زۆر کەمتر دەبێتەوە، جلی فش ودەڵب سەرەکیترین و ئاسانترین رێگایە بۆ پاراستنی پێست.

دووەم: دژەخۆر دووەم رێگایە بۆ داپۆشینی پێست:

■ لۆشن،سپرەی یا کریمی دژەخۆر لە پێست دەدرێت و فرمانی دژەخۆر هەڵمژین و دانەوەی تیشکی سەرو وەنەوشەییەو هەر بەو شێوەیە دژەخۆر پێست لە تیشکی خۆر دەپارێزێت و هەر دژەخۆرێك یەك یا زیاتر لە فیلتەری تیشکی سەرو وەنەوشەیی تیادایە.

دژەخۆر بەم 2 شێوەیە کار دەکات:

1. دژەخۆر بۆ هەڵمژینی تیشکی خۆر.

2. دژەخۆر بۆ دانەوەو بڵاوکردنەوەی تیشکی خۆر.

پابا:

PABA : (Para-aminobenzoic acid):

جاران وەك دژەخۆر بەکار دەهات، بەڵام ئێستا زۆر بە بەربڵاوی بەکارناهێنرێت، چونکە مرۆڤ تووشی هەستیاریی و جلوبەرگ بۆیاخ و رەنگ دەکات و ئێستا دژەخۆرەکان لێیان نووسراوە کە پابا (PABA) یان تیادا نییە.

مێژووی دژەخۆر:

یەکەم دژەخۆری کاریگەر لە ساڵی 1938 دا لە لایەن زانای کیمیا (فرانز گریتەر: Franz Greiter) ەوە پەیدابوو، بەڵام دژەخۆر کە لە لایەن بنیامین گرین (Benjamin Greene)ی لە سەرەتادا فڕۆکەوان و پاشتر دەرمانساز بە بەربڵاویی لە ساڵی 1944 دا سەریهەڵدا پاشان دژەخۆری جۆری (رێد ڤێت پێت) (:Red Vet Pet (Red Veterinary Petrolatum ی جۆری فیزیکەدانەوە بوو کە لە جەنگی جیهانی دووەمدا دەرکەوت پاشان لە ساڵی 1962 دا بیرۆکەی فرانز گریتەر (Franz Greiter) بۆ فخپ: (فاکتەری لەخۆرپاراستن) (SPF: Sun Protection Factor) هاتەکایەوە کە هەرچەندە زانایان زۆر لە سەری کۆك نەبوون، بەڵام لە جیهاندا بە بەکارهێنانی 2 ملگم بۆ یەك سانتیمەتر دووجا پەیرەوکرا، پاشتریش جۆری نوێی تری دژە ئاو و ئارەقکردنەوە پەیدابوو.

دژەخۆرەکان دوو جۆرن:

1. دژەخۆری هەڵمژی کیمیایی:

2. دژەخۆری پەرشو بڵاوکەرەوە یا (رێگا لێگری فیزیکیی):

ئەو دژەخۆرانەی کە ئێستا لە بازاردا هەن بە تایبەتی ئەو دژەخۆرانەی کە فخپ (SPF) یان لە (30) زیاترە لە هەردوو جۆرە کیمیایی و فیزیکی دروستکراون:

1. دژەخۆری هەڵمژی کیمیاوی لەم ماددە کیمیاویانە پێکهاتوون:

پابا (PABA: Para-amino benzoic acid).

ئیستەرەکانی پابا: (PABA esters)، سینەمەیت(Cinnamates)، سا لیسیلە یت (salicylate)، ئەنپرانیلەیت: (Anthranilates)، بێنزۆفینۆن (Benzophenons)، کامفۆری بێنزایلیدین(Benzylidene camphores) واتە میکسۆریل (Mexoryl)، دایبێنزویل میپەین (Dibenzoyl Methane) (پارسۆڵ 1789 (789Parsol) و تینۆسۆرب ئێس/ئێم (Tinosorb S/M).

2. دژەخۆری پەرشو بڵاوکەرەوەی رێگالێگری فیزیکیی: لە زینك ئۆکساید یا تیتانیۆم دایۆکساید پێکهاتووە.

■ بە جۆرێکی دی سێ (3) جۆر دژەخۆر هەن:

یەکەم: دژەخۆری پێکهاتوو لە پێکهاتەی کیمیاویی ئەندامیی: (Organic Chemical Compounds):

رووناکیی تیشکی سەرو وەنەوشەیی

	جۆری پێست: Skin Types: (Phototypes)	رەنگی پێست: Baseline Skin Color:	مێژووی بەخۆرسووتان و رەش، ئەسمەر یا تاریکبوونی پێست: Sunburn and Tanning History:
1	I	سپیی	پێست هەمیشە دەسووتێت و هەرگیز تاریك نابێت.
2	II	سپیی	پێست هەمیشە دەسووتێت و زۆر کەم تاریك دەبێت.
3	III	سپیی	پێست مام ناوەندی دەسووتێت ، بەڵام بە هێواشی تاریك دەبێت.
4	IV	زەیتونیی	پێست کەم دەسووتێت بەڵام باش تاریك دەبێت.
5	V	قاوەیی	پێست بەدەگمەن دەسووتێت بەڵام بە تۆخیی تاریك دەبێت.
6	VI	قاوەیی تۆخ (رەش)	پێست هەرگیز ناسووتێت ، بەڵام بە تۆخیی رەش دەبێت.

هەڵدەمژێت وەکو: ئۆکسیبێنزۆن (Oxybenzone).

دووەم: دژەخۆری پێکهاتوو لە پێکهاتەی وردیی نائەندامیی: (Inorganic Particles):

رووناکیی تیشکی سەرووەنەوشەیی دەداتەوە، بڵاودەکاتەوە هەڵدەمژێت وەکو: تیتانیۆم دایۆکساید (Titanium Dioxide)، زینك ئۆکساید (Zinc Oxide) یا تێکەڵ لە هەر دوو تیتانیۆم دایۆکسایدو زینك ئۆکساید.

سێیەم: دژەخۆری پێکهاتوو لە پێکهاتەی وردیی ئەندامیی: (Organic Particles): وەکو هەر دوو جۆری یەکەم و دووەم کاردەکات واتە بەزۆریی وەکو (پێکهاتەی کیمیاویی ئەندامیی) تیشکی رووناکی هەڵدەمژێت، بەڵام چەندین رەنگهەڵگر (Chromophores)ی تیادایە کە وەکو (پێکهاتەی وردیی نائەندامیی) تیشکی رووناکی دەداتەوەو بڵاوی دەکاتەوەو بە شێوەیەکی جیاواز لە (پێکهاتەی کیمیاویی ئەندامیی) کاردەکات وەکو: تینۆسۆرب ئێم (Tinosorb M).

■ هەرچەندە هەندێك لێکۆڵینەوە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە دژەخۆر لەوانەیە ببێتەهۆی شێرپەنجەی پێست (Melanoma) ، بەڵام رێکخراوە پزیشکییەکان وەکو (کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکیی) بۆ بەکارهێنانی دژەخۆر رێگای پێداوە.

بڕیی دژەخۆر:

■ **ئەکادیمیی ئەمەریکیی بۆ زانستی پێست** (The American Academy of Dermatology):

دەڵێت: بۆ پێستێك کە لە دەرەوە لەبەرخۆردایە دەبێت دژەخۆر بە تێروتەسەلی لێبدرێت، بەڵام دەبێت زۆر بەوریاییەوە دژەخۆر بدرێت لەوشوێنانەی کە پێستیان تەنکە وەکو پێستی لووت، گوێ و قاچ (لەو کەسانەی ساندڵ واتە نەعل لەپێ دەکەن) و گەر دژەخۆر زۆر بە تەنکی بەکارهێنرا توانای دژەخۆر بۆ هەڵمژین و دانەوەی تیشکی خۆر کەم دەبێتەوە.

■ بە پێی رێنمایی رێکخراوی خواردن و دەرمان (FDA: Food and Drug Association) دەبێت دژەخۆر بە بڕی 2 ملگم / سم^2 لەو پێستە بدرێت کە لەبەر خۆردایە.

■ کەسێکی باڵق کە باڵای (163 سم)، کێشی (68 کگم) و کەمەری (82 سم) بێت بە مەرجێك ناولەشی شارراوە بێت دەبێت (29 گرام) لە دژەخۆر لە هەموو پێستی لەشی بدرێت و بڕی دژەخۆر تەنها بۆ رووی دەموچاو (¼ تا 3/1 واتە چارەك یا سێ یەك) ی کەوچکێکی چایە.

■ بە پێچەوانەی کە دەوترێت هەر (2-3 کاتژمێر) دژەخۆر دەبێت لە پێست بدرێتەوە هەندێك لێکۆڵینەوە پیشانیان داوە کە باشترین کات بۆ پاراستنی رۆژانەی پێست بۆ یەکەم جار (15-30 خولەك)ە پێش چوونە بەر تیشکی خۆر و دوا بەدوای یەکەمجاریش یەك جاری دیکەیش (15-30 خولەك)ە پاش چوونە بەر خۆر دەبێت دژەخۆر لێبدرێتەوەو بۆ لێدانەوە بۆ جاری دی تەنها کاتێك پێویست دەبێت کە مرۆڤ چالاکیی زیاتری هەبێت وەکو: مەلەکردن، ئارەقکردنەوەو لێبوونەوەی دژەخۆر بە لێخشاندن.

■ لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لە زانکۆی کالیفۆرنیا دەڵێت: بۆئەوەی دژەخۆر کاریگەربێت دەبێت لە ماوەی 2 کاتژمێردا لێبدرێتەوەو کاتێك گەر دژەخۆر بەکارنەهێنرایەوە بەهۆی پەیدابوونی هەندێك ماددەی کیمیاوی سەربەست (Free radicals) کە پێست هەڵیمژیوە زیان بە پێست دەگات.

■ هەندێك لێکۆڵینەوەی دیکەیش دەریانخستووە کە بە شێوەیەکی گشتیی مرۆڤ تەنها نیو یا چارەکی بڕی

پێویست لە پێست دەدەن بۆیە دژەخۆر گـەر وا بــە كـەمیی بـەكاربهێنرێت كاریگەرییەكەی كەم دەبێتەوە.

دژەخۆر:

دژەخۆر هەر دوو تیشكی خۆری سـەرو وەنەوشەیی جـۆری ئـەی و بی (UVAandB)هەڵدەمژێت،دەیداتەوەو بڵاوی دەكاتەوە:

تیشكی جۆری ئەی (UVA): بە قوڵایی پێستدا دەڕوات و دەبێتەهۆی پیربوون و چرچبوون و شێرپەنجەی پێستی زۆر بەتین.

بەرزتر بێت زیاتر پێست لە تیشكی خۆری جۆری بی (UVB) دەپارێزێت.

o فخپ (SPF)ی دژەخـۆر لە نێوان (2 و 50) دایە: لە تاقیگەدا فخپ (SPF) ی 30 نزیكەی 97٪ و فخپی 10 نزیكەی 93٪ی تیشكی جۆری بی UVB هەڵدەمژن لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك فـاكـتـەری دی وەكـو ئـارەقـكـردنـەوە، چالاكیی، شوێن و بەرزونزمیی، ئاو و لم و كاتەكانی ڕۆژ ئەم ڕێژانە دەگۆڕن و كەم دەكەنەوە.

o بە شێوەیەكی گشتی دژەخۆری

لەبەرخۆردایە زۆر بە بەربڵاوی لەلایەن پزیشكەوە دەستنیشان دەكرێت.

فخپ: فاكتەری لەخۆرپاراستن: SPF: (Sun Protection Factor)	ڕێژەی سەدیی هەڵمژینی تیشكی خۆر	تێبینیی
30	٪97	- بە شێوەیەكی گشتیی بۆ هەموو كەسێك باشەو بۆ سەر پێست سووكەو كوونەكانی پێست داناخات. - بۆ هەموو چالاكیی و بارەكان دژەخۆرێكی نایابە. - بە بەراوركردن لەگەڵ دژەخۆرە فخپ (SPF) بەرزەكاندا ماددەی كەمتری تیادایە بۆیە پێست زیاتر سەربەسترە، هەناسە دەدات و ئارەق دەكاتەوە.
45	٪98	- ڕەنگێكی پەمەیی بە پێست دەدات و بەهۆیەوە دەزانرێت كە دژەخۆرەكە بە باشیی لێدراوە یا نا؟ و هێدی هێدی ئەم ڕەنگە پەمەییە نامێنێت - جۆرێكی باشە چونكە ڕەنگە پەمەییەكەی بەسەر پێستەوە بۆ ماوەیەكی چاك دەمێنێتەوەو دڵنیایی دەدات كە دژەخۆرەكە لێدراوەو كاریگەرە. - لە كاتی بوونی چالاكیی و بۆ شوێنی بەرز جۆرێكی باشە ، بەڵام قوورستترو لینجترە. - بۆ پێست چەورترو گەرمترە. - بۆ پێستی سپیی، تەنك، منداڵ و چالاكیی زستانە باشە.
50	٪98	- ماددەی كیمیاوی تیتانیۆم دایۆكساید (Titanium Dioxide) ی تیادایە كە بۆ هەڵمژینی تیشكی خۆری جۆری ئەی (UVA) باشەو بە پێستی گەرم،تەڕو ئارەقاوی لە كاتی كاركردندا دەنووسێت بۆیە بۆ شوێنی گەرم باشە ، بەڵام لە جۆرەكانی پێشووتر چەورترو گەرمترە. - بۆ بەردەوام بەركەوتنی تیشك لە شوێنی بەرزو بۆ پێستی لووت و گوێ و بۆ پێستی سپیی، تەنك، منداڵ و چالاكیی زستانە باشە. - ماددەی دژەخۆری زۆر تیادایە بۆیە قوورس، چەورو گەرمە بۆ پێست و هەناسە لە پێست دەبڕێت.

تیشكی خۆری بی (UVB):پێست دەسووتێنێت و دەشتوانێت تووشی شێرپەنجەی بكات.

فخپ: فاكتەری لەخۆرپاراستن: (SPF: Sun Protection Factor):

چۆنییەتی بەكارهێنانی جۆرەكانی دژەخۆر:

o تا فخپ (SPF)ی دژەخـۆر

فخپ (SPF)ی 30 جۆرێكی باشە بۆ ئەو كەسەی كە چالاكەو زۆربـەی كات لـەدەرەوە لەبەر خۆرە،پسپۆڕی نـەخـۆشـیـەكـانـی پـێـست هەمیشە دژەخۆری كەمتر لە فخپ (SPF)ی15 بـۆ نـەخـۆش نانووسێت بۆیە فخپ (SPF) ی30 بۆ ئەو كەسەی چالاكەو زۆربەی كات لەدەرەوە بۆماوەیەكی درێژ

جۆرەكانی دژەخۆری دژی كاریگەریی تیشكی جۆری (A) UVA:

1. ئاڤۆبینزۆن (Avobenzone) واتـە (پـارسـۆڵ 1789: Parsol 1789).

2. ئیكامسیوڵ (Ecamsule): واتـە میكسۆریل (Mexoryl or Myxoryl SX).

3. زینك ئۆكساید (Zinc oxide).

4. تیتانیوم دایۆكساید (Titanium Dioxide):

جگه له ئاڤۆبینزۆن (3) سێ جۆرەكەی دیكە دژەخۆرن پێست دژی تیشكی خۆری جۆری بی (B) یش دەپارێزن.

5. **دایمیپایڵ مینۆ هایدرۆكسی بێنزۆیڵ هێكسایڵ بێنزەوەیت:** (Dimethyl Minohydroxy Benzoyl Hexyl Benzoate).

جۆری دژەخۆری بەرگریكەر لە ئاو:

لە كاتی نقوومبوونی مرۆڤ لە ئاودا هەموو جۆرەكانی دژەخۆر كاریگەریی خۆیان لەدەست دەدەن، ئەو دژەخۆرەی كە بەرگریی لە ئاو دەكات ئەو لۆشن یا كریمەیە كە بە پێستەوە دەنووسێت ، بەڵام ئەگەر كە بۆ ماوەیەكی درێژخایان دژەخۆر ئاوی بەركەوت یا كاتێك پێست زۆر ئارەقی كردەوە دژەخۆر كاریگەریی دژەخۆرییەكەی لەدەست دەدات بۆیە باشترین رێگە ئەوەیە هەر (90) دەقیقە یا كەمتر جارێك دژەخۆر بەرێكوپێكی لێبدرێتەوە.

كەی دەبێت دژەخۆر لە پێست بدرێت:

پێست لە ماوەی (20-30) خولەكدا دژەخۆر هەڵدەمژێت بۆیە (20-30) خولەك پێش چوونە بەر خۆر دەبێت لە پێستی وشك بدرێت.

لێدانەوەی دژەخۆر:

■ گەر بەردەوام مرۆڤ لەبەر تیشكی خۆردا بێت هەر دوو سەعات جارێك دژەخۆر دەبێت لێبدرێتەوە .

■ پاش ئارەقكردنەوەی زۆر: لەكاتی ئارەقكردنەوەدا بەكارهێنانی دژەخۆر بێ سوودەو دەبێت پاش ماوەیەك پێست ساردو وشك ببێتەوە ئینجا دژەخۆر بەكاربهێنرێتەوە.

■ كاتێك پێست بەر شتی دی دەكەوێت وەكو رووەك یا رووبەكی بەردیی زبر دەبێت دژەخۆر لێبدرێتەوە.

■ هەر رۆژێك مرۆڤ چووە دەرەوە بۆ بەر خۆر بە رۆژانی هەوریشەوە دەبێت دژەخۆر لێبدرێتەوە ، چونكە تیشكی خۆری جۆری ئەی (UVA) هەورو زۆربەی جۆری شووشەی پەنجەرە دەبرێت و یەتە ژوورەوە.

هەندێك رێنمایی گرنگ:

■ رەنگی پێست: لە كاتژمێرەكانی نێوان 9ی بەیانی تا 4ی عەسر واتە ئەو كاتانەی كە تیشكی خۆر بەتینەو لە كاتی چوونە دەرەوەو بوونی چالاكیی لە بەر تیشكی خۆردا رەنگی پێست بە تەنها بەربەستێكی لاوازەو رەنگی پێست بە تەواویی پێست ناپارێزێت بۆیە دەبێت دژەخۆر بەكاربهێنرێت بەتایبەتی ئەو كەسانەی كە پێستیان سپیی، كاڵی كەوكاسیی (Fair-skinned Caucasians) و ئەوانەی خاڵ و نەمەشییان هەیە یا قژ زەرد یا سوورن.

■ بەرزیی: هەتا لە رووی زەوییەوە بەرزببینەوە بەرگی ئاسمان تەنكتر دەبێتەوەو ئەو گازانەی كە كاریگەریی تیشكی خۆر متدەكەن كەم دەبنەوە واتە كاریگەریی تیشكی خۆر بۆ لەش زیاتر دەبێت، بۆ هەر هەزار مەتر بەرزبوونەوە ٤٪ ی كاریگەریی تیشكی خۆر زیاد دەبێت بۆیە لە شوێنی بەرزدا مرۆڤ دەبێت دژەخۆر لە پێست بدات و لێبداتەوە.

■ **هێڵی گەرمیی ناوەراست (ئیكوەیتەر: Equator):** هەتا لەم هێڵە نزیك ببینەوە دەبێت دژەخۆر لە پێست بدەین و لێبدەینەوە.

■ گەرمیی و شێ: كاتێك ئاستی گەرمیی و شێ بەرز دەبێتەوە ئارەقكردنەوە زیاد دەبێت و كاریگەریی دژەخۆر كەم دەبێتەوە.

■ لە كاتی رووشاندن و برینی پێستدا: دەبێت دژەخۆر لە پێست بدرێت و لێبدرێتەوە.

■ رۆیشتن، ماندووبوون و هیلاكیی: دەبنەهۆی ئارەقكردنەوە بۆیە دەبێت دژەخۆر لە پێست بدرێت و لێبدرێتەوە.

■ لۆشن، كریم و سپرەی: بە زۆریی دژەخۆر لە شێوەی لۆشن و كریمدا بەكاردەهێنرێت ، بەڵام بۆ منداڵ و كەسی تووكن سپرەی بەكاردەهێنرێت.

■ لۆشنی دژە مێشوولەو دژەخۆر: دەتوانرێت هەر دووكیان بە یەكەوە بەكاربهێنرێن، بەڵام كاریگەریی یەكتر كەمدەكەنەوە بۆیە دەبێت دژەخۆر (20-30 خولەك) پێش چوونە بەر خۆر لێبدرێت و پاش تێپەربوونی ماوەیەك دەكرێت دژەمێشوولەش لێبدرێت و ئێستا پێكهاتەی هەردووكیان بەیەكەوە لەبەردەستدایە.

■ دژەخۆر بۆ منداڵ: بۆ منداڵی لە شەش مانگ گەورەتر دەتوانرێت هەمان دژەخۆری تەمەن گەورە بەكاربهێنرێت ، بەڵام بەهۆی ناسكی پێست و هەڵمژینی ماددە كیمیاوییەكانی دژەخۆر بۆ منداڵی ساوای لە شەش مانگ بچووكتر دەبێت تەنها لە رێی جلوبەرگەوە بە شێوەیەكی فیزیكیی پێستی بپارێزرێت.

■ كاتی بەسەرچوون (Expiration date): بە شێوەیەكی گشتیی دژەخۆر پاش سێ (3) ساڵ لە دروستكردنییەوە بەسەر دەچێت.

■ كاریگەریی دژەخۆر لە كەسێكەو بۆ كەسێكی دی دەگۆردرێت: بە پێی جۆری لەش، ئاستی چالاكی رۆژانەو لە چ كاتوشوێنێكدا دژەخۆر بەكاردەهێنرێت.

■ هەڵگرتنی دژەخۆر: لە شوێنی زۆر گەرمدا دژەخۆر كاریگەرییەكەی لەدەستدەدات.

سروشتی پاڵنەری سێکسی

لە توانای سایکلۆژستیەکاندا نییە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە: سێکس چییە؟ ئەمە ئاڵۆزییەکە ناتوانن کارامە بن تیایدا، بەڵکو پێویستە زاناکانی «بایۆلۆژی، کیمیای ژیان و فسیۆلۆژی» ئەنجامی بدەن، بەقەدەر ئەوەی کەدەتوانین بەرئەنجامی بدەین، پاڵنەری سێکسی ساکار Crude Sex drive بریتییە لە پێداویستییەکی – بایۆلۆژی غەریزە instinct دەنوێنێت و مەرجدارە بە گۆڕانکاری کیمیاییەوەلەئەندامیدا. هاندەر Urge بەندە بەدەردراوە ناوەکییەکانەوە. و ئامانجیش بریتییە لە رزگاربوون لە شڵەژانێکی فیزیایی. چالاککردنی وریاکەرەوە ناوەکیەکانیش پشت بەو گۆڕانکارییە کیمیاییانەوە دەبەستێت کەروودەکەنە بەتاڵکردنەوە discharge، یا دەرپەڕاندن release دەتوانرێت بەراورد بکرێت بەدەرهاویشتن ئەوەش سروشتی پاڵنەری سێکسی ساکارە — و هیچ شتێکی زیاتر نییە، بەڵام هیچ شتێکیش کەمتر نییە.

سایکۆلۆژی دەتوانێت چی دەربارەی بەدواداچوونی ئەم بابەتە پێشکەش بکات؟ توێژینەوەی سایکۆلۆژی لەم مەیدانەدا بەتەواوی وەك مەیدانی خۆدەرخستنەکانی برسێتی، وتینوێتی و دەرهاویشتن وایە وەی دی لە پێداویستییەزیندەییەکان.

و ئەرکی سایکۆلۆژی فسیۆلۆژی ئەوەیە وەسفی هەستە هەستپێکراوەکان بکات و پۆلێنیان بکات. هەروەها وەسفی هەستە بەچێژەکان یا بەئازارە هروژراوەکان بکات لە رێگەی ئەوهەستانەوە. زووتر سایکۆلۆژستی ئەڵمانی هـ. ریمك وەسفی ئەو هەستانەی بە شێوەیەکی گونجاو کردبوو بەوەی "لایەنی (من) ن لە هەستەکان" و لەراستیدا چوونە ناو ئەم لایەنەوە بریتییە لەئەرکی تەواو دیاریکراوی سایکۆلۆژی لەم مەیدانەدا. و بائەوەش بخەینەسەری کە سایکۆلۆژی زانستی ئامادەکراو نییە بۆئەوەی بچێتە ناو ئەم توێژینەوەیە. ئەمە چونکە سایکۆلۆژستەکان یا شیکارە دەرونیەکان لەوە زیاتر تێپەرناکەن کە وەسفی هەستەکان بکەن و پۆلێنی ئەوانەیان بکەن کەبەندن بە لێکۆڵینەوەی پاڵنەری سێکسی ساکارەوە. چونکە ئەم پاڵنەرە گوزارشتێکە لەهاندەری بایۆلۆژی کە لە شێوەرەسەنە بەراییەسەرەتاییەکەیدایە هەروەکو برسێتی یا پێداویستی دەرهاویشتن، و سروشتی ئەم هاندەرە لە بنەرەتدا زۆر ئاڵۆزتر نییە لەم غەریزانە، و بایەخە سایکۆلۆژییەکەشی لەبایەخی ئەو گەورەتر نییە لەبەرئەوەی پاڵنەرەکە لە شێوە بەر اییەناتێکەلاوییەکە یدا دەمێنێتەوە، و وەك سایکۆلۆژیست ئەوەندە سەرنجمان راناکێشێت لەوەندە زیاتر وەکو تینویەتی بۆنمونە، کە بریتییە لە نەزوەیە (impulse)ییەکی ساکار هیچ بەکارهێنانێکی

دیکە هەڵناگرێت. و ئەگەر پەیوەندییە سێکسییەکانیش بە پاڵنەری سێکسی رووت بەتەنها، ئەوا کتێبێکی وەك ئەم کتێبە کە ناونیشانەکەی "سایکۆلۆژی پەیوەندییە سێکسییەکانە" ئەوەندەی نامێنێت بڵێین ناتوانرێت بنوسرێت .

ئاڵۆزی سایکۆلۆژی دەست پێناکات تا پاڵنەری سێکسی سەردەکەوێت، یا دژایەتی دەکات لەگەڵ پاڵنەری (من) ego–drives دا، کە بریتین لە هاندەرە هەرە کۆنەکان لەتاکدا. و پێداویستی سێکسیش بە دەلالەتەمەزنەکانیەوە پرنابێت تاتێکەڵ بەپاڵنەرەسێکسییەکان نەبێت. کێشەکەش لەوەدایە ئێمە کاتێك پاڵنەری سێکسی دەبینین، یا بەرروونتر بڵێین خۆدەرخستنەکانی، ئەوا ئەم تێکەڵبوونە لەوەپێش هەبوونی هەبووە، گومانیش لەوەدا نییە سێکس نوێترە لەئامانجی یەکەمی ئەندامی مرۆیی: ئارەزووی مانەوە، و پاراستنی خود لەلەناوچوون. راستە ئێمە هەندێکجار ئاژەڵ لەدەشت و دەر دەبینین هەموو خۆپارێزییەك فەرامۆش دەکەن، و کەڵەشێری چیا لەوەرزی زۆربووندا دەبینین، کەمتر بایەخ بەنزیکبوونەوەی راوکەر دەدەن، بەڵام ئایا هەمان شت نییە بۆ غەریزەکانی دیکە لەکاتە کتوپرەکاندا؟

ئایا مرۆڤی برسی بەرەنگاری هەموو مەترسیەك نابێتەوە لەپێناوی دەستکەوتنی خۆراکدا؟

ئێمە نازانین چۆن سێکس و سێکسوالێتی هاتنە ژیانی ئۆرگانییەوە، هەروەها زاناکانی بایۆلۆژیش ناتوانن هەواڵی ئەوەمان پێ بڵێن .. [1] ئەوە جێی گومان نییە کە سێکس لە بنەرەتدا هیچ مانایەکی کەسی نەبووە. ئەوەش ساویلکەییە کە گریمانی ئەوە بکەین کە وزەی سێکسی کوێر، کەپێی دەوترێت لیبیدۆ، مۆرکێکی کەسی هەبێت. و وادەردەکەوێت کەپاڵنەری سێکسی ساکار وەك دورکەوتنەوە وابێت لەشتێك زیاتر لەوەی هەڵپەدان بێت بەرەو شتێکی دی. هەوڵدانێك بۆ راکردن لەدەست پەستانێکی ئۆرگانی لەناو تاکەکەدا. و ئێمە کاتێك بیرلەپاڵنەری سێکسی دەکەینەوە یا قسەی لەبارەوە دەکەین وەك شتێکی باوەر پێکراو لە راستیدا پەیوەندییەکی بێ بەهانەیە لەنێوان هاندەرە دەرەکییەکەی و ئەو هاندەرەی لە بابەتێکی دەرەکییەوە وەریدەگرێت. و لەبنەرەتدا بێ بابەتە.

هەستێکە لەناو ئۆرگاندا داوای دەرپەرین دەکات هەروەك پەستان لەناو میزەڵداندا. ئەم پاڵنەرە کەکەسەکان جیاناکاتەوە بە ئاراستەی بابەتێکی هەڵبژاردە ناروات لەدوایدا نەبێت. چونکە لەسەرەتادا بەتەواوی هەڵبژاردە نییە، بەڵکو پشت دبەستێت بەو بابەتەی کەزۆرتر لەبەردەستدایە. و لەپاشتردا بابەتە هەڵبژاردەکان ئەوانەن کەتێربونێکی گەورەتر satistaction دەبەخشن.لە جۆری فیزیاوی، و تەنانەت ئەوکاتەش مەسەلەی دەرفەتێکی ئاسانتر بایەخێکی گەورەی هەیە. نابلیۆن بەگاڵتەجارییەوە بە زناکردنی وتوە: " une affaire du canapé" و ئامادەباشی بۆ گۆرینەوەی بابەتێك بەیەکێکی دی دەلالەتی خۆی و بایەخی خۆی لەم ئاستەدا هەیە، ئەگەر ئانا لەوێ نەبوو، ئەوا ماری مەبەستەکە دەدات بەدەستەوە...[2].

بۆ بەرژەوەندی رووتی سایکۆلۆژی دەتوانین جیاوازی لەنێوان حاڵەتی هاندەری سێکسی گشتی و حاڵەتی ئارەزوو لەبابەتێکی سێکسی دیاریکراو بکەین. و من پێشنیار دەکەم، بۆ رونکردنەوەی ئەم جیاوازییە. جیاوازی لەنێوان ئەم دووحاڵەتەدا بەوە بکەین کەناوی یەکەم بنێن «پێداویستی» و ناوی دووەمیش بنێن «ئارەزوو»، چونکە کەسێك کەپێداویستی هەبێت هەست بەپەستانێکی سێکسی بەهێز دەکات بێ ئەوەی بابەتێکی دیاریکراو بهێنێتەبەرچاوی، هەرچی ئارەزووشە دەلالەتە بۆ هیوا خواستن بەپەیوەندییەکی سێکسی لەگەڵ کەسێکی دیاریکراودا. دەتوانین بەراوردی ئەم جیاوازییە بەجیاوازی نێوان کەسێکی زۆر برسی کەبەهەموو خواردنێك دڵی خۆش دەبێت، و کەسێکی دی کە پلە گۆشتەکان هەڵدەبژێرێت بۆ ئەوەی بەهەموو هێمنیەکەوە بیان خوات، بێ گومان، لەتوانادا هەیە گواستنەوە لەحاڵەتی یەکەمەوە بکرێت بۆ حاڵەتی دووەم ، بەشێوەیەك کەمرۆڤ دەتوانێت بڵێت «دەمەوێت گۆشت بخۆم» یا «هەندێك میوەم دەوێت». با بۆساتێك، ئەوە بهێنینە بەرچاومان کەپەیوەندی سێکسی کارێکە بێ جیاوازی لەنێوان کەسەکاندا ئەنجام دەدرێن وەك کارێکی دروستی پوخت، یا وەك دەرفەتێك بۆ رزگاربوون لە شڵەژانێکی فیزیایی.

ئەم جۆرە گریمانە لەوانەیە لای کەسانی رۆشنبیر بەشێوەیەکی سایکۆلۆژی ئەستەم بێت، لەگەڵ ئەوەشدا با بەشێوەیەکی کاتی ئەوە قبوڵ بکەین کەپیاوێك دەتوانێت لەگەڵ ژنێکدا جووت بێت کەهەرگیز لەوە پێش نەیدیوەو دەم و چاویشی بەسەرپۆشێك داپۆشێت.

لەم حاڵەتە هێنراوە بەرچاوەدا (کە زۆرجار ئەمە لای سەربازەکان لەکاتی جەنگدا جێبەجێ دەبوو) ئەوا پەیوەندییە سێکسیەکە تێربونێکی رووکارییە، و چێژی تێدا نییە – شتێکە دەتوانرێت بە میزکردن بەراورد بکرێت و هیچ بوژاندنەوەیەکیشی تێدانییە جگە لەوەی کەهەڵدانێکە شڵەژانە فیزیاییەکە ناهێڵێت. نەخۆشێکی نێرۆسس بۆی باسکردم ،کەتوانای سێکسی جێگیر نەبوو. کە جارێك ویستویەتی ئەزمونێکی وای هەبێت، و بۆئەوەش لەژێر پەستانی

پێداویستیە سێکسییەکەیدا بڕیاری داوە، سێکس لەگەڵ لەشفرۆشێکدا بکات بێ ئەوەی هەوڵ بدات تووشی هیچ هەڵچوونێک ببێت. و هەروەکو وتی: بێ هیچ چالاکییەک یان بایەخدان بەکارە سێکسییەکە» و بێ ئەوەی هیچ یارمەتیەکیش لەلایەنی دووەمەوە وەربگرێت، و ئەوەندەی پێ نەچوو ژنەکە لەناوەڕاستی کارەکەدا لێی پرسیوە «ڕۆژنامەت دەوێت؟»

کەواتە لەکوێ دەتوانین پاڵنەری سێکسی ناتێکەڵ بدۆزینەوە؟ من تەواو بڕوام وایە کەمن نازانم. ئایا لەتاقیکردنەوە تاقیگەییەکان؟ بەڵام هەرگیز دەربارەی ئەم تاقیکردنەوانە نەم بیستووە، گرانە بتوانین مەرجە پێویستەکان دابین بکەین، بۆنمونە چۆن دەتوانرێت هۆکاری هەڵچوون emotion لابرێت، هەروەها کاریگەری بیرۆکەکان ئەو فەنتازیایانەی fantasies پەیوەندن بەسێکسەوە لابرێن.

وکاریگەری پاڵنەرەکانی دی کەلەگەڵ هاندەری سێکسیدان؟ وادیارە ئێمە هەرگیز ناگەینە گوزارشتی سایکۆلۆژی دەربارەی غەریزەی سێکسی لە شێوە هەرە پاکەکەی و بەراییەکەیدا دەتوانن بەهیوای لێ نزیک بوونەوەی بین بەتەنها.

لەگەڵ ئەوەی گومانێکی زۆرمان هەیە کەئایا تاقیکردنەوەی تاقیگەیی دەتوانێت وەڵامێکی نزیکمان بداتێ.

هەروەها بەرئەنجامی ئەو ڕاپرسیانەی هاڤلۆک ئیلس و زۆرێک لە پزیشکە ئەمریکیەکان بڵاویان کردۆتەوە تەنها بایەخێکی کاتیان هەیە.

لەهەندێکجار داژیان خۆی هەندێک مەرجی نزیک لەوەی کە خۆمان حەز دەکەین لەتاقیکردنەوەو سایکۆلۆژییەکاندا بێت. دەیخاتە بەردەممان، تەنها بۆنمونە:

ژنێکی گەنج ئەم ئەزمونەی خوارەوەی لەکاتی دەرونشیکاریدا گێرایەوە، لەیەکێک لە ئێوارەکانی هاوینی گەرمدا، کاتێک کەلەحاڵەتی مەزاجێکی دڵە ڕاوکێ و وروژاودا بووە بەشێوەیەکی تەمومژاوی ئەوەش مەزاجێکە زۆربەی خەڵک پێش کەوتنەسەر خوێن ڕاستەوخۆ هەستی پێدەکەن. ئەم ژنە چووە بۆ سینەما فیلمەکە دەستی پێکردوە و، لەتاریکیەکەدا لەسەر یەکەم کورسی دانیشتووەکە کورسیوانەکە بۆی دیاریکردووە، چەند خولەکێکی پێنەچووە هەستی بەدەستی پیاوێک کردووە بەنەرم و نیانی دەستی هێناوە بەقۆڵە ڕووتەکانیدا. بێگومان ڕاستەوخۆ هەڵساوەو چۆتە سەر کورسییەکی دوور، بەڵام پاش چەند چرکەیەک هەستی بەهەروژاندنێکی سێکسی توند کردووە لەگەڵ ئەوەی پیاوەکەشی نەدیو، هەقیقەتی پچڕاندنی هەروژاندنە سێکسیەکەی لەقۆناغی سەرەتاییدا بەهای سایکۆلۆژی ئەم ئەزموونەی خراپ کردووە. ولەبەرئەوەی پاڵنەری سێکسی مرۆیی بۆ چاودێری سایکۆلۆژی لەهەیئەتێکی تارادەیەک ئاڵۆزدا بۆ دەردەکەوێت، ئەوا کارێکی گونجاو نییە بۆ ئێمە کەلەداتای ڕاپرسییەکاندا ئەوە هەڵهێنجین کەبەکەڵکمان بێت. واشدەردەکەوێت کە چالاکی سێکسی لای منداڵ و هۆزە بەراییەکان، و ئەو تاکانەی بەمۆدێلە کلتورییەکەمان بەتوندی کارتایکراو نەبوون ، کەتیایدا دەژین، باشترین سەرچاوەی لەبەردەستدان بۆ زانیاری پێویست لەپێناو توێژینەوەیەکی سایکۆلۆژی بۆ پاڵنەری سێکسی، بەڵام لێرەشدا دیسانەوە دەگمەنی زانیاری دەستکەوتوو بەها دیاریکراوەکانیان دەبنە ڕێگر لەبەردەمماندا لە گفتوگۆکانماندا لەسەر ئاڵۆزی سێکس، ئەوە فەرامۆش دەکەین کەلەحسابی خۆماندا دایبنێین سێکس ئێستا وەک هەزاران ساڵ لەمەوبەر نییە، پاڵنەری ساکار بێگومان هەروەک خۆیەتی.

بەڵام دەرخستنەکانی گەلێک گۆڕانیان بەسەردا هاتووە زەمەنێک تێپەڕبوو کەتیایدا پاڵنەری سێکسی تەنیا مۆرکێکی خولی هەبوو. هەروەکو لای ئاژەڵان هەبوو، واتە تەنها لە وەرزی گەرمادا هەبوو، و ئەم پاڵنەرە دوای ئاوازی دنیای ئۆرگانی دەکەوت، هەمان ئەو یاسایەی کۆنترۆڵی گۆڕانکاری نوستن و ئاگایی، یابرسێتی و تێربوون، یا سووری هەڵکشان و داکشانی ئاو دەکات.

لەگەڵ ئەوەی کلتور یا ڕۆشنبیری ڕەوتی نائاوازی چاکتر کرد ، بەڵام نەیتوانی مۆرکە پێشووەکە بەشێوەیەکی تەواو لاببات. و تائێستاش پاڵنەری سێکسی شتێکی لەسروشتە بنەرەتیەکەی هەرپاراستووە. و گومان لەوەشدا نییە کە گۆڕانکارییەکانی پێش مێژوو Perhistoric لە ژینگەو ئاوو هەواو توێکڵی زەوی و خۆراکدا هەر هەموویان کاریگەریان لە خوە سێکسییەکانی مرۆڤدا کردووە. هەروەها گۆڕانکاری دیکەش بەسەر ئەم خوانەدا سەپێنراوە، نەک لەلایەن ژیانی دەرەکییەوە، بەڵکو لەلایەن هێزی ناخی مرۆڤ خۆیەوە،ئەوا تەواوکارییان ، یا بەقوڵتر بڵێین کاریان کردە سەر توانەوە (internalization) ی ئەو گۆڕانکارییانەی دیکە. لەبەرئەوەی مرۆڤ خۆی بەپێی دنیای دەوروبەر دەگونجێنێت، بەو شێوەیە کە سێکس لە پێشدا مۆرکی شەرکردنی پێوەبوو، و تیایدا هەڵدەکوترایە سەر ژن زیاتر لەوەی دەست لەگەردن کردنی لەگەڵدا بکرایە، و گومان لەوەشدا نییە کە مێی پێش مێژوو ڕەنگە ئێوە دوودڵ ببن لەوەی

کەدەڵێن «ژن» چەندەها جار ملی ئەو پیاوە ئەشکەوتیەی تەعەدای لێ دەکرد دەگەزی. لەکاتی ئەم شەڕەدا، مرۆڤایەتی پێویستی بەوە بوو ڕێگایەکی دووورودرێژ ببڕێت کە بتوانێت لەدانەکانەوە بیگۆڕێت بۆ لێوەکان. لەگازەوە بۆ ماچ. کەلەپاشتردا خۆمان دوای ئەو ڕێگایە دەکەوین ئێمە ئێستا وەك مرۆڤ کرۆمانیۆن ناخۆین، ئێمە گۆشتی مرۆڤ خۆر نین، و ناتوانین گۆشتی کاڵ لەنێو گووپ و شەویلگەی ئاژەڵان دەربهێنین. ورەگەکان لەزەویەوەناخۆین هەروەك ئەوان دەیانکرد. بەهەمان شێوەی ئەوان ناخۆین. و حەزی مرۆڤیش لە «دۆرگەی پەنگوین» دا وەسفی ئەم گۆڕانە شۆڕشگێڕییەی کردووە کاتێك کەژنان دەرکەوتن و جلیان لەبەرکردبوو وابزانم ئەوەتان بەلاوە باشترە کە بڵێن دەرکەوتن و پۆشەریان لەسەربوو. ئەمەو گۆڕانکاری دیکە کەلەچەندەها سەدەی هەزاران ساڵدا ڕوویاندا ئەوەبوون کە وردە وردە مرۆڤیان کردە ئەم گیانەوەرە ماڵییەی دەیناسن. بەڵام ئەوەی گۆڕا مۆرکی پاڵنەری سێکسی ساکارنەبوو، بەڵکو مەرجەکانی هروژاندن و گوزارشتەکانی بوو، چونکە گۆڕانێکی گەورە لەم مەرج و گوزارشتانە لە شێوە هەرە بەراییەکانیانەوە ڕوویاندا دی بۆئەوەی دەستەکانیان لەیەکتری بئاڵێنن و لە باوەش پیاکردنێکی ئاڵۆگۆڕدا شەیدای ئەوەبوون کەسەرلەنوێ بەیەکەوە بلکێنەوە، هەرچی ئەندامە تایبەتە لابراوەکانیشیانەبۆ پێشەوە، دەستیان کردووە بەوەی بۆ زۆربوون بەکاربێن. جەسارەتێکی زیاد نییە بۆ ئێمە بڵێین کەئەرستۆفان لێرەدا چارەسەری بنەڕەتی خۆشەویستی دەکات و دروستبوونی کەمتر لەوەی چارەسەری بنەڕەتی سێکس دەکات. ئەو جووتبوون دەگەڕێنێتەوە بۆ سەرلەنوێ گەڕاندنەوەی دووبەشە جیاکراوەکە بۆ حاڵەتی یەکگرتووی بنەڕەتیان

بۆ خواردن بەو توندییە گۆڕاوە، دەربارەی ئەو شتانەش کە حەزیان لێ دەکات و لەگوزارشتەکانیشیاندا، هەمان شتیش بەسەر شەهوە سێکسییەکەیدا ڕویداوە، ئەوەندە بەسە یەکێك لەو گۆڕانکارییانەی لەسەرەتادا لەئەنجامی هۆکاری دەرەکییەوە پەیدابوون باس بکەین، کەلەپاشتردا بە دیاریکراوە هەڵچوونیەکان ڕاگیرکران.

چونکە پاڵنەری سێکسی وریاکەرەوەی نوێی وەرگرت کاتێك ژنان دەستیان کرد بە جل لەبەرکردن. ئەم هۆکارە ناسێکسییە کاری کردە سەر گۆڕانی مۆرکی بابەتی ئارەزوولێکراو. ئەناتۆل فرانس لە دیمەنێکی کاریگەردا تا گەیشتونەتە دەرخستنەکانی ئەمڕۆ. گۆڕانێك زیاتر دەناسرێتەوە بە جیاوازی لەو ڕێگایەی کە تیایدا سەیری بابەتەکە دەکەین، کەلەسەرەتادا هەیئەی هەر مێیەکی دەگرتەوە و لەکۆتاییدا گەیشتە وێنەی خۆشەویستەکە.

[1] ڕەنگە باشترین لێکدانەوە ئەوەبێت کەلەو ئەفسانەیەدا هاتووە کەئەرستۆفان لە «شایی» ئیفلاتۆندا پیشانی داوەو دەربارەی بونەوەری ڕەسەنی ژن – و پیاو دەیگێڕێتەوە. کە زیۆس ئەم بوونەوەرە دووتوخمییەی کردووە بە دوو نیوەوە و هەر نیوەیەکیان شەیدای ئەوەبووە بۆجاری دووەم بگەڕێتەوە لای نیوەکەی (بروتوزدا).

[2] لێدوانێکە لەسەر وێنەیەکی کاریکاتوری کەتیایدا پیاوێك بەدوای پاسێکدا ڕادەکات بۆئەوەی پێی بگاتەوە و نوسراوە «هەرگیز بەدوای پاسێك یا ژنێکدا ڕامەکە، لەدوای دوو خولەك یا سیان یەکێکی دی دێت».

■ **مرۆڤی کرۆمانیۆن**: مرۆڤی پێش مێژووە پاشماوەکانی لەئەشکەوتی کرۆمانیۆن لەفەرەنسا دۆزرایەوە.

ثیودور رایك

«سايكولوجيا العلاقات الجنسية»

دار الثقافة والنشر

سورية – دمشق - 2005

ئەکرەم پەرچڤەی کردوە

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە

بەشی دووەم

"فرە شلەیی پەردە پۆشەری سی و بێ هەناسەیی لە خەودا"

د . هادی محەمەد

" فرە شلەیی پەردە پۆشەری سی" Pleural effusion

بریتییە لە کۆبونەوەی شلەی ئاوی لە بۆشایی پەردە پۆشەری سیدا، بوونی کێمی زۆر یاخود خوێن لەم بۆشاییەدا، باری جیاواز دروست دەکات. بەشێوەیەکی گشتی شلەی پەردە پۆشەری سی لە ئەنجامی زیاد بوونی پەستانی هایدرۆستاتیکی کۆدەبێتەوە یاخود کەم بوونی دەلاندنە پەستان (روونە فرە شلەیی transudative کە لە سست بوونی دڵ و گورچیلەدا دروست دەبێت)، یاخود لەئەنجامی زیاد بوونی توانای پێداویستی موولولەکانی خوێن بەهۆی نەخۆش کەوتنی رووبەرە رووی پەردە پۆشەر خۆیەوە یاخود بەهۆی زیان کەوتن بە سی هاوتەنیشتیەوە (خەستە فرە شلەیی Exudative) .

هۆکارەکانی فرە شلەیی پەردە پۆشەری سی

■ **هۆکارە باوەکان:**

1. هەوکردنی سییە شانە .
2. سیل
3. مردنی سییە شانە.
4. نەخۆشییە شێرپەنجە ییەکان.
5. دڵە سستێ Heart Failure.
6. ژێر- ناوپەنچکە پشێوییەکان . (وەکو ژێر ناوپەنچکە دومەڵ، پەنکریاسە سۆ ...هتد).

■ **هۆکارە ناباوەکان:**

1. کەم پرۆتینی لە خوێندا (کۆنیشانەی یەکەی گورچیلەیی، جگەرە سستێ ، بەدخۆراکی).

ز	هۆکارەکان	دەرکەوتنی شلەکە	جۆری شلەکە	خانەی زۆرینە لە شلەکەدا	نیشانە دیاری کەرەکانی دیکە
1	سیل	ئاوییە، عادەتەن زەردباوە	خەست	لیمفۆسایت (لیمفە خانە)	- لێنۆرینی تیۆبێرکلین پۆزەتیڤە. - جیاکردنەوەی بەکتریای سیل لە شلەکەیە (20٪) - پۆزەتیڤ بوونی نمونە شانە زیندووی پەردە پۆشەری سی
2	نەخۆشییە شێرپەنجەییەکان	ئاوییە، زۆر جار خوێنی پێوەیە	خەستە	خانەکانی لوسە پەردەو لیمفۆسایت زۆرجاریش تۆپەڵی خانە شێرپەنجەییەکان	- پۆزەتیڤ بوونی نمونە شانەی زیندووی پەردە پۆشەری سی (40٪) - بەڵگەی نەخۆشی شێرپەنجە لە شوێنەکانی دیکەی لەش
3	دڵە سستێ	ئاوییە، زەرداوە	روونە	ژمارەیەکی کەم خانەکانی لوسە پەردەی تێدایە	- بوونی نیشانەکانی دیکەی سست بوونی یاخود پەککەوتنی سکۆڵەی چەپ - بەدەرمانە میز پێکەرەکان باش دەبێت
4	مردنی سییە شانە	ئاوی یاخود خوێنی پێوەیە	خەستە (بەدەگمەنیش روونە)	خرۆکە سورەکانی خوێن ئیزنیوفیل (جۆرێك خرۆکەی سپی یە) یاخود خانەی هۆگری رەنگ سور	- نیشانەکانی مردنی سییە شانە هەیە - سەرچاوەی کڵووە مەییوە خوێن هەیە - هۆکارەکانی بوون بە مەییوە خوێن هەیە
5	نەخۆشی رۆماتیزمی	ئاوییە، لێڵە ئەگەر درێژ خایەن بێت	خەستە	لیمفۆ سایت (لیمفە خانە)	- جومگە سۆی رۆماتیزمی: فاکتەری رۆماتیزمی لە خوێندا - بوونی کۆلیسترۆڵ لەباری درێژخایەندا: شەکری گلۆکۆزی کەم لە شلەکەدا
6	سور هەڵگەراوە پێستی گشتی SLE (دەردە گورگ)	ئاوییە	خەستە	لیمفۆسایت و خانەی لوسە پەردە	- نیشانەکانی دیکەی SLE - هۆکاری دژە ناوکی ANA یاخود دژە ترشەڵۆکی DNA لە خوێندا
7	پەنکریاسە سۆی ناکاو	ئاو ی یە یاخود خوێنی پێوەیە	خەستە	هیچ خانەی زۆرینە نییە	- بەرزی ئاستی ئەنزیمی ئەمایلەیز لە شلەکەدا (بەرزتر لە خوێن)
8	گیرانی قەدە سنگی گوێزەرەوەی لیمفی	شیرییە	شلەیەکی شیری خەستە	هیچ	- وردە (مایکرۆسکۆپی) تەنۆچکەی چەوری Chylomicrons تێدایە

2. نەخۆشی بەستەرە شانەکان (جومگە سۆ، سورهەڵگەڕاوە پێستی گشتی، SLE یاخود دەردە گورگ).

3. ڕۆماتیزمە تای ناکاو.

4. کۆنیشانەی پاش مردنی دڵە ماسولکە.

5. کۆنیشانەی مەیگ (وەرمی هێلکەدان و فرە شلەیی پەردە پۆشەری).

6. کەمە هۆڕمۆنی دەرەقی (myxoedema).

7. فرە یۆریایی لە خوێندا (Uraemia).

8. فرە شلەیی لە پەیوەندی بە بەرکەوتنی مادەی ئەزبێستۆس.

- فرە شلەیی لەوانەیە یەك لا یاخود هەردوو لای سی بگرێتەوە. زۆر جار فرە شلەیی دوو لایی لە دڵە سستیّ (پەککەوتنی دڵ) دا ڕوودەدات، بەڵام لە کەم پرۆتینی و نەخۆشی بەستەرە شانەکانیشدا ڕوودەدات..

هۆکارە سەرەکییەکان و تایبەتمەندییەکان

نیشانەکانی هەوکردنی پەردە پۆشەری سی زۆر جار پێش دروست بوونی فرە شلەییەکە دەکەوێت بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا کە هەوکردنی سییە شانە یاخود نەخۆشی بەستەرە شانەیان هەیە. هەندێکجاریش تاکە نیشانە کە پەیوەندی بە فرە شلەییەکەوە هەبێت هەناسە برکێ یە، توندییەکەی بەندە بە قەبارەو ڕێژەی کۆبونەوەی شلەکە.

نیشانە جەستەییەکانی سنگ لەکاتی پشکنیندا: کەم بوونەوەی جوڵەی دیواری سنگ لەسەر لای توشبوو، لە پشکنینی پەنجە لێدانی Percussion سنگدا، کەم دەنگییەکی ڕەق دەبیستیت، لە بیستنە پشکنینی سنگیشدا: کەم بوونەوە یاخود نەمانی هەناسە دەنگییەکان یاخود لەرینەوە هەواییە دەنگییەکەی سنگ. فرە شلەییەکی زۆر دەبێتە هۆی پاڵپێوەنانی لوولەی هەواو سنگە بۆشایی بۆ لای بەرامبەر.

لێـنـۆڕیـنـەکـان

Investigations

1. **پشکنینی تیشکی**: تیشکی سنگ پەڵەیەکی سپی یەك شێوەی چڕ لەبەشی خوارەوەو سەرپەڕی (لاتەنیشت) لاسنگی توشبوو نیشان دەدات، ئەم پەڵە سپی یە لەسەرەوە شۆڕ دەبێتەوە بەرەو ناوەوە بۆ ناو سی هەمان لا کە ڕەش دەردەکەوێت (واتە ڕوون).

زۆر کەمیش ڕێدەکەوێت شلەکە لەژێر پلەی خوارەی سیدا کۆبێتەوە (ژێر سییە فرە شلەیی)، لە تیشکەکەدا ناوپەنچکی ئەو لایە بەرزتر دەردەکەوێت. دەشێت شلەکە لەشوێنێکدا پەنگ خواردوو دەردەکەوێت بۆ نموونە لە درزی نێوانە پلی سییەکان.

2. **سۆنەر**: سۆنەر ناتوانێت فرە شلەیی پەنگ خواردووی پەردە پۆشەری سی و وەرەمی پەردە پۆشەری سی لێك جیابکاتەوە. دەتوانێت زانیاریمان بداتێ لەبارەی ناوپەنچك و ژێر ناوپەنچکە بۆشایی، یارمەتیشمان دەدات بۆ دەست نیشان کردنی شوێنگەی فرە شلەییەکە پێش دەرهێنان و وەرگرتنی شانە زیندووی پەردە پۆشەری سی.

3. **دەرهێنانی شلەکەو وەرگرتنی نمونە شانەی زیندوو:**

تەنها لەڕێگەی دەرهێنان و دەرکێشانی شلەکەوە دەتوانین لەسەدا سەد دڵنیا بین کە فرە شلەیی هەیە، هەر کاتێك دەرکێشانی شلەکە ئەنجامدرا، ئەوا هەمیشە دەبێت کردەی وەرگرتنی نمونە شانەی زیندوو ئەنجام بدرێت، چونکە کرداری دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە زۆر ئاسانتر دەبێت بۆ ئەوەی ئەم کردارانە نموییبن، دەبێت تیشکی تەنوری یاخود سۆنەر بەکاربهێنرێت بۆ دەست نیشان کردنی باشترین شوێن بۆ کرداری دەرهێنان و وەرگرتنەکە، ئەگەر ئەم دوو لێنۆڕینە بەردەست نەبوون، ئەوا دەرزی وەرگرتنی نمونە شانە زیندووی پەردەپۆشەر دەبێت لەو نێوانە پەراسوانەدا بخرێتە ناوەوە کە لەکاتی پشکنینی پەنجە لێداندا زۆرترین کەم دەنگی Dullness هەبێت و لەسەر تیشکی سنگیش زۆرترین پەڵەی سپی بوونی هەبێت (لەسەر لاو لەپێشەوە تیشکەکە گیرابێت).

لانی کەم (50 سیسی) شلە وەردەگیرێت لەسەرەتادا، بەش بەش دەکرێت بۆناو بۆری تاقیگەیی بۆ پشکنینی بەکتریایی (چاندن و گەشەپێکردنی لە سیلدا) پشکنینی خانەزانی و کیمیاییە زیندەییەکان . هەرکاتێك گومانی سیل کرا بڕێکی زیاتر شلە وەردەگیرێت بۆ تاقیگە. پاش دەرکێشانی یەکەم نمونەی شلەکە، نمونە شانە زیندووەکە دەبێت وەربگیرێت. ڕەنگ و دەرکەوتنی شلەکە دەشێت زەردباو، خوێنی، کێمی یاخود لیمفی (شیری) بێت. بەسوودترین ئەو پێکهاتانەی دەبێت بپێورێن پرۆتینە. ئەنزیمی LDH ، گلوکۆز، ڕادەی ترشی شلەکە PH.

جۆری خانەی باو (زۆرینە) لە شلەکەدا (خڕۆکەی سور، لیمفە خانە، خانەی هۆگری ڕەنگ سوور، هاوسەنگە خانە) و خانە شێرپەنجەییەکان زانیاری

بەکەڵك دەدەن.

ز	فره شلەیی خەست	فره شلەیی روون
1	گلوکۆز لە شلەکەدا زۆر نزمە (1,4 ملی مۆڵ /لیتر) لە فرە شلەییەکانی سیل و ڕۆماتیزمە	گلوکۆز، ڕادەی ترشی PH، ئەمایلەیز، کۆلیسترۆڵ ئاساین
2	کۆلیسترۆڵ عادەتەن بەرزە (45 ملیی گرام / دیسی لیتر)	هۆکارەکانی: دڵە سستی، جگەرە سستی ، گورچیلە سستی، دەرەقیە سستی، بەدخۆراکی
3	ڕادەی ترشی ئاسایی یە یاخود نزمە (<7,3) نزمە لە کێمی پەردە پۆشی سیدا، زۆر نزمە لە تەقینی سورێنچکدا	دەشێت لە مردنی سییە شانەدا ڕوودبات
4	ئەمایلەیز بەرزە لە پەنکریاسە سۆو تەقینی سورێنچکدا	
5	هەوری یاخود شیری ڕەنگە (چەوری (<4 گم / لیتر) لە فرە شلەیی لیمفیدا	
6	پێکهێنەرەکانی کۆئەندامی تەواوکار نزمن لە فرە شلەیی پەیوەست بە ڕۆماتیزمەو دەردە گورگ	

4. **لێنۆڕینەکانی دیکە:**

قەبلاندنی ژمێریاری تەواوی و جیایی خڕۆکە سپییەکانی خوێنی سەرپەرە لەشی، لێنۆڕینی تیوبێرکلین لە سیلدا، پشکنینی بەلغەم بۆ بەکتریای چیلکە شێوەی سیل دەبێت لەزۆرینەی بارەکاندا ئەنجام بدرێت. دەشێت تیشکی سنگ گرێی هەبووی ناو سییەکان دەربخات، ئەگەر فرە شلەییەکە زۆر گەورە بێت، ئەوا پاش دەرکێشانی پێویستە تیشکی سنگ دووبار بکرێتەوە. لێنۆڕینەکانی دیکە کە دەشێت سوودیان هەبێت بریتین لە: بۆرییە هەواییە بەین، وەرگرتنی نمونە یاخود دەرکێشانی لیمفە گرێی گەورە بوو لەناوچە تووشبووەکەدا، سنگە بۆشاییە بین، لێنۆڕینە سێرۆلۆجیەکان بۆ دژە تەنی دژە - ناوکی ANA و فاکتەرە ڕۆماتیزمییەکان.

چارەسەرکردن:

دەرکێشانی شلەکە لەوانەیە بەس بێت بۆ نەمانی هەناسە بڕکێکە، بەڵام باش وایە ئەگەر دەرکێشانەکە یەکەم جار بێت لەیەك لیتری زیاتر دەرنەهێنرێت چونکە بە گەڕانەوەی سی بۆ شوێنی خۆی لەوانەیە ئاوسانی سییەکان دروست بکات. لەوانەشە فرە هەوایی پەردە پۆشەری سی دروست بێت تەنانەت ئەگەر کەسێکی شارەزاش ئەنجامی بدات، لەبەر ئەوە هەمیشە دەبێت پاش کردارەکە تیشکی سنگ دووبارە بکرێتەوە.

پاش دەرکێشانی شلەکە، هۆکاری بەرپرسیار بۆ نمونە دڵە سستی، هەوکردنی سییە شانە، کلۆوە خوێنی مەییوی سییەکان، یاخود ژێر ناوپەنچکە دوومەڵ چارەسەر بکرێت.

نەخۆشی دیاریکراو پێویستی بەچارەسەری دیاریکراو و تایبەتی هەیە بەم شێوەیە:

1. **فرە شلەیی بەهۆی هەوکردنی سییە شانەوە:** پێویستی بەدەرکێشانی تەواوەتی و زۆر جاریش پێویستی بە دووبارە بوونەوە هەبێت بۆ دڵنیابوون لەوەی کە کۆبوونەوەی کێمی لە بۆشایی پەردە پۆشەری سیدا دروست نەبووەو دروستیش نابێت و بۆ کەم بوونەوەی ڕادەی ئەستوربوونی پەردە پۆشەری سی.

2. **فرە شلەیی بەهۆی سیلەوە:** پێویستە نەخۆشەکە چارەسەری دژە سیل وەربگرێت ئەگەر فرە شلەییەکە بڕێکی زۆر بوو هەناسە بڕکێی دروست کرد، لە سەرەتادا دەرکێشانی شلەکە پێویستە. لەو نەخۆشانەدا کە فرە شلەییەکە بڕێکی زۆرە، حەپی پردنیزۆلۆن (20 ملگم ڕۆژانە) لە ڕێگەی دەمەوە بۆ 4-6 هەفتە زیاد دەکرێت بۆ خێرا کردنی مژینەوەی شلەکەو ڕێژەی دەرکێشانەوەی دیکە کەم دەکاتەوەو ناهێڵێت بە ڕیشاڵبوون Fibrosis دروست ببێت.

3. **فرە شلەییە شێرپەنجەییەکان:** لەم بارەدا، فرە شلەییەکە بەخێرایی دروست دەبنەوە، بۆ ئەوەی کێشە دروست نەبێت لە ئەنجامی دەرکێشانی چەند بارە، ئەوا دەبێت سۆندەی نێوانە پەراسوو دابنرێت و پەردە پۆشەرە بۆشایی نەهێڵرێت ئەمیش لەڕێگەی تێکردنی هەندێك مادەوە لەڕێگەی سۆندەکەوە بۆ ناو بۆشاییەکە بۆ هاندانی هەوکردنە پەرچەکردار و پێکەوەلکانی هەردوو دیوی پەردەپۆشەری سی. ئەو ماددانەش کە زۆرترین بەکارهێنانیان هەیە بریتین لە تالك و تێتراسایکلین...

هەناسە پشێوی کاتی خەو Sleep –Disordered Breathing ك

کۆمەڵێك پشێوی هەناسەدان هەیە لەکاتی خەوتندا دەردەکەون بۆ نمونە، کۆکەو خیزەی شەوانە نیشانەی سەرەکی ڕەبۆن. کەمی هەوا گۆڕکێی سییەکان لەکاتی خەوێکی ئاساییدا دەشێت ببێتە هۆی خراپتر بوونی "هەناسە سستی Respiratory Failure" لەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی سییە سنورداریان هەیە وەکو لە پشت کوری و پشت کۆمی، ئیفلیجی ناوپەنچك

و لاوازی ماسولکە یاخود نەخۆشی سی یە شانە (بۆ نمونە: نەخۆشییە سییە گیراوی درێژ خایەن، بە ریشاڵ بوونی سییە شانە) بەڵام کۆمەڵێك پشێوی کەم هەن تەنها لەکاتی خەوتندا روودەدەن، ئەم نەخۆشانە لەکاتی رۆژدا سییەکانیان کرداری هەناسەدانیان ئاساییە بەڵام یان کێشەی کرداری هەوا گۆڕکێ (بێ هەناسەیی خەوی ناوەندی) یاخود گیرانی بەشی سەرەوەی بۆری هەوایان هەیە کە لەکاتی خەودا دەردەکەون.

بێ هەناسەیی خەوی (کۆنیشانەی کەم هەناسەیی) Sleep apnoea

لە 2٪ - 4٪ کەسانی تەمەن ناوەڕاست دووچاری گیرانی ناو بەناوی سەرە بۆری هەوا دەبن لە کاتی خەوتندا، لەبەرئەوەی دووچاری پچڕاندنی خەوتن دەبن لەکاتی رۆژدا خەواڵوودەبن، ئەمەش بۆتە هۆی زیاد بوونی چەند ئەوەندەی رووداوەکانی هاتووچۆ.

هۆکارەکانی:

کێشەکە لەئەنجامی گیرانی دووبارە بووەوەی قورگەوە لەکاتی خەوتندا دروست دەبێت، بەزۆری لەئاست نەرمە مەلاشوودا. لەکاتی هەناسە وەرگرتندا پەستانی ناو قورگ کەمترە لە پەستانی کەش. لەکاتی ئاگاییدا، ماسولکە فراوانکەرەکانی سەرە بۆری هەوا لەکاتی هەر هەناسە وەرگرتنێکدا زۆر چالاکانە گرژ دەبن بۆ هێشتنەوەی کراوەیی بۆری هەوا. لەکاتی خەوتندا، گرژۆکەی (Tone) ماسولکەکان کەم دەبێتەوەو

توانای ماسولکە

فروانکەرەکانی سەرە بۆری هەوا بۆ هێشتنەوەی کراوەیی قورگ کەم دەبێتەوە. لە زۆرینەی خەڵکدا گرژۆکەی پێویست لەکاتی خەودا دەمێنێتەوە بۆ دروست کردنی هەناسەدانێکی ئاسایی لەو کەسانەدا کە گەروویەکی تەسکیان هەیە کاتێك بەئاگان گرژۆکەی ماسولکەی سەرە بۆری هەوا زیاتر گرنگن و کاتێکیش خەوتوون گەرویان تەسك دەبێتەوە. ئەگەر تەسك بوونەوەکە کەم بێت، هەوا بەشێواوی دەڕوات و لەرینەوە دروست دەبێت و دەبێتە هۆی پرخە پرخ، لە 40 ٪ پیاوانی تەمەن ناوەڕاست و لە 20 ٪ ئافرەتانی تەمەن ناوەڕاست پرخەیان هەیە ئەگەر تەسك بوونەوەکە زیادی کرد تا ئاستی گیران یاخود نزیك گیران، ئەوا کەسی خەوتوو پێویستی بە هەوڵێکی زیاتر هەیە بۆ ئەوەی بتوانێت هەناسە بدات هەتاوەکو ئەم پێویست بوونە دەگاتە ئاستێکی وا بەشێوەیەکی کاتی کەسەکە خەبەر دەکاتەوە، بەڵام هێندە کورتە بیریان نامێنێت، بەڵکو تەنها ئەوەندەیە کە ماسولکە فراوانەکانی سەرە بۆری هەوا بتوانن بۆری هەوا بکەنەوە پێش ئەوەی بەخێرایی بچنە خەوەوە پرخەو بێ هەناسەیی دەست پێبکاتەوە زنجیرەیەك هەناسەی قوڵ وەردەگرن.

ئەم سورە چەند بارە بووەوەی بێ هەناسەیی، خەبەر بوونەوە، بێ هەناسەیی، خەبەربوونەوە ..هتد لەوانەیە سەدان جار لەیەك شەودا دووبارە ببێتەوە و دەبێتە هۆی پچڕ پچڕیەکی توندی خەو. بەخەبەر هاتنەوەکان پەیوەندی هەیە بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەوەو دەشێت ببێتە هۆی زیادکردنی رادەی بەرزە فشاری خوێن و نەخۆشی کەم خوێنی دڵە ماسولکەو جەڵتەی دەماغ.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بە کەم هەناسەیی یاخود بێ هەناسەیی بریتییە لە: رەگەزی نێر مەترسییەکە دوو ئەوەندەیە لەوانەیە بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنی تیستیسترۆنەوە بێت لەسەر سەرە بۆری هەوا، هەروەها قەڵەوی لە نیوەی نەخۆشەکاندا دەبینرێت و کاردەکاتە سەر تەسك بوونەوەی گەروو لەرێگەی نیشتنی

تەنیشتە قورگە چەورییەوە. گیرانی لووت و پشێوییەکانی سەرە بۆری هەوا زیاتر نەخۆشییەکە خراپتر دەکەن. پەلە گەورەیی Acromegaly و کەمی هۆرمۆنی دەرەقــی دەشێت ئـەم بارە دروست بکەن بەهۆی ئەوستور بوونی ژێـر لینجە پـەردەو تەسك بوونەوەی سـەرە بـۆری هـەوا ئـەم بـارە زۆر جار خێزانییە Familial ، لەم خێزانانەدا شەویلگەکان لە دواوەن، بەم شێوەیە سەرە بۆری هەوا تەسك دەکەنەوە.

مـەی و مـادە هێورکەرەوەکان دەبنە هۆی پرخە پرخ و بێ هەناسەیی لـەرێـگـەی خـاوکـردنـەوەی ماسولکە فراوانکەرەکانی سەرەی بۆری هەواوە.

نیشانە دیدەنییەکان:

زۆر خەواڵوویی لەکاتی رۆژدا نیشانەی سـەرەکـیـیـەو پـرخـەش بە نزیکەیی لـە هـەمـوو نەخۆشەکاندا هـەیـە، نـەخـۆشـەکـە هـەسـت دەکـات بەدرێژایی شەو خەوی لێکەوتووە بەڵام کاتێك خەبەری دەبێتەوە تێر خەو نەبووە. هاوخەوەکانیان دەیگێرنەوە کە لە هەموو بارێکدا لەکاتی خەوتندا پرخەیان هەیەو زۆر جار بێ هەناسەیی زۆریـان تێبینی کـردەوە نیشانەکانی دیکەش بریتییە لە گران تەرکیزکردن، خراپی کـارە دەرەکیەکانی مێشك و جێبەجێکردنی کاروبارەکانی رۆژانەو خەمۆکی و بێزاری و زۆر میزکردنی شەوانە.

لێنۆرینەکان: کاتێك ئەنجام دەدرێت کە خەواڵوویەکە لە ئەنجامی کەمی کاتی خەوەوە یاخود جۆری کاری کەسەکەوە دروست نەبووبێت، کەسێك لە رۆژدا کاتێك لەجێگادا نەبێت خەواڵوو بێت، سکاڵای ئەوە دوکات کە خەواڵوویی کـاری رۆژانــەی لـێ تێکدەدات یاخود زۆر جار پرخە پرخ دەکات و زۆریش دووچـاری بێ هەناسەیی دەبێت، ئەم کەسە پێویستە پزیشکی پسپۆری خەو یاخود کۆئەندامی هەناسە ببینێت.

چـاودێـری کـردنـی شـەوانـەی هەناسەدان و ئۆکسجین وەرگـرتـن و جۆری خەو دەستنیشانکەرە، ئامرازی دەست نیشانکردنەکە بریتییە لە : 15 جار بێ هەناسەیی یاخود کەم هەناسەیی لە کاتژمێرێکدا، بێ هەناسەیی هەناسە وەسـتـانـە بـۆ مـاوەی 10 چرکە یان زیاترەو کەم هەناسەیی کەم بوونەوەی هەناسەدانە بەرێژەیی ٪50 بۆ ماوەی 10 چرکە یان زیاتر .

زیـاتـر نـاسـیـنـەوەی بـارە جیاوازەکانی:

1. **نەبوونی خەو:**

- نەمانی کاتی پێویست لە جێگادا.
- پچراندنی دەرەکیانەی خەو (بۆ نمونە: منداڵ بەخەبەرت بێنێت).
- گۆرینی تاقی دەوام.
- زۆر خواردنی کافاین.
- نەخۆشیی جەستەیی (بۆ نمونە: ئازار).

2. **پچرانی خەو:**

- کۆنیشانەی بێ خەوی / کەم خەوی .
- پەلە جوڵە پشێوی ماوەیی (جوڵەی ناو بەناوی پەلەکان لەکاتی قۆناغی درێــژی خــەو، زۆر خەبەر بوونەوە لە شەودا).

3. **خـەواڵـویـی لـەگـەڵ بوونی خەوێکی تارادەیەك ئاسایی:**

- ســســتــە خــەواڵــویــی Narcolepsy (هۆکارێکی دەگمەنی خەواڵوویە، سست بوون و شل بوونی ماسولکەکانی لەگەڵدایە لە کەسێکدا زۆر بەئاگاو هۆشدارەو بەڵام گرفتێکی سۆزی ئەم دۆخەی بۆ دروست دەکات و وەکو شەلەلی لێدەکات)، ورێنەی سەرەتایی خـەوو شەلەل بوونی کاتی خەویشی لەگەڵدایە.
- خەواڵویی هۆکار نەزانراو: دەگـمـەنـەو لـە کـەسـی گـەنـجـتردا روودەدات و بە خەوی درێژی شەوانە جیادەکرێتەوە.
- نەخۆشییە دەمارییەکان (بۆ نمونە: مردنی یاخود وەرەمـی بەشی سەرەوەی قەدە مێشك یاخود ژێر لانکە رژێن).
- دەرمان .

3. **نەخۆشی دەروونی:**

- خەمۆکی

چـارەسـەرکـردن: کـەمـێـك لە نەخۆشەکان ئامۆژگاری دەکـرێـن بۆ نـەخـواردنـەوەی مـەی و دابەزاندنی کێشی لەش بەڵام زۆربەیان پێویستیان بە بەکارهێنانی پەستانە هەوای ئەرێیی بەردەوام هەیە لەرێگەی لووتەوە، ئەمەش شەوانە لە ماڵەوە بەکاردەهێنرێت. ئەم چارەسەرە پەستانی ناو گەروو بەرزترە لەپەستانی کەش دەکاتەوە و بەمەش گەروو بە کراوەیی دەهێڵێتەوە کاریگەری ئەم چارەسـەرەش زۆرجـار گەورەیەو چاکسازییەك لە نیشانەکان و ئیش و کارەکانی رۆژانەو جۆری ژیان و مانەوەدا دروست دەکات. بەڵام لە 30 ٪ - ٪50ی نەخۆشەکان ناتوانن ئارام لەسەر ئەم چارەسەرە بگرن، بەڵام هیچ بەڵگەیەك نییە کە نەشتەرگەری سوودی هەبێت لەم نەخۆشییەدا .

سایکۆلۆژیی خۆشەویستی تاك لایەنە

د. یوری ریوریکوف

خۆشەویستی بەناو قوڵترین کانگاکانی دەروونــدا رۆدەچـێـت، هەستەکانیشی هەمیشە لەناو مـرۆڤـدان، خۆشەویستی سەرجەم سۆز و هەست و نەستەکانی مرۆڤ نغرۆ دەکات. لەبەرئەوە خۆشەویستی تەنیا سۆزێکی تایبەتی نییە لەنێو سۆزەکانی دیکەدا، بەڵکو دارشتەیەکە لە جۆرێکی تایبەتی کە لە سەرجەم سۆزەکانی دیکەی مرۆڤ پێکهاتووە، وەك ئیلهامێك وایە بۆ تـەواوی سۆزەکانی دی کە وشك ناکات، هەروەك نەشوەیەکی شاراوەی تـەواوی رۆحی مرۆڤ وایە.

لـەوانـەیـە خـۆشـەویـسـتـی لەرووی سـۆزەوە، وزەیەکی تایبەتی بێت، لـێـرەدا مەبەستمان لە وزەی بـایـۆلـۆژی سێـکـسـوال نییە کـە لە مرۆڤدا، هەیە، بەڵکو لەوانەیە ئەم وزەیە وەزەیەکی دەروونـی بایۆلۆژی بێت- واتە دارشتەیەك بێت لە وزەی بایۆلۆژی سێکسوالی بەحت، لەگەڵ وزەیـەکـی دیـکـەی نـادیـارەدا (x) کە بریتییە لە وزەیـەکـی هەڵچوونی سایکۆلۆژی بەحت بۆ مەیل و ئارەزوو کێشکردنی ئالوگۆڕکراوی نێوان دوو خۆشەویست.

لـێـرەدا بـا بـاسی خـۆشـەویـسـتـی تـەنـیـا، بـەشـکـراویـان دابـەشـبـوو (خـۆشـەویـسـتـی لـەیـەك لاوە) بـکـەیـن، لـەم خۆشەویستیەدا هەموو ئـۆرگـانـەکـانـی مـرۆڤ: کـۆئـەنـدامـی دەمـاری، سەرجەم سۆز و غەریزەو ئیرادەکانی بەرێگەیەکی تـەواو جیاواز، چالاك دەبن ئەگەری ئەوە هەیە ئەم سۆزە کە لەگەڵ هەموو ئەندامەکانی مرۆڤدا بگونجێنێت‌و ببێتە مایەی لەدایکبوونی وزەیەکی تایبەتی خۆشەویستی. لەوانەشە پێچەوانەی ئەمە راست بێت، چونکە دەشێت دارشـتـەی وزە جیاوازەکان: سێکسوالی و دەمـاریـی و دەروونـی، ببێتەهۆی لەدایکبوونی وزەی تایبەتی خۆشەویستی.

لە بایۆلۆژیدا زاراوەیـەك هەیە پـێـی دەوتـرێـت "وزەی هـاوبـەش Cynenergy" یان هێزی هاوبەش، ئـەم دیـاردەیـە کاتێك روودەدات کە چەند ماسولکەیەك بەشێوەیەکی رێکخراو بەیەکەوە کاردەکەن، کۆی هێزی ئـەم وزەیـە بـەرزتـرە لە کۆی ئەم هێزە جیاجیانە، بەڵکو بەرامبەر کۆی دارشتەی ئەو هێزانەیە. چونکە ئەو هێزانەی بەیەکەوەو بەشێوەیەکی یەکگرتوو، چالاك دەبن، هەریەکەیان لەگەڵ یەکێکی دیکەدا کۆناکرێنەوە، بەڵکو لە یەکدی دەدرێن و بەمەش وزەیەکی دوجا یان چواری دروست دەبێت.

یاسای وزەی هاوبەش یەکێکە لە یاسا سەرەکیەکانی گەردوون، بەڵکو

یاسای سنترالییە بۆ ژیانی گشتی: هەر لە ژیانی خانەیەکەوە تا دەگاتە ژیانی دەماخ، بەڵکو، لەوانەیە هیچ ژیانێك بەبێ یەکگرتنی چەند هێزێکی زیندوو لەدایك نەبێت، وەك هێزی بایوفیزیکی، بایوکیمیایی، بایۆلۆژی و دەروونی.

لەوانەیە ئەم یاسای سەرەکییەی گەردوون یاسای سۆزی ئاسمانی - سۆزی خۆشەویستی -ریشەیی بێت، بەڵام بەلای ئێمەوە تەمومژاوی بێت! لەوانەشە ئەو وزە باڵایە (وزەی هاوبەش) توانای وزەی دەروونی بەو کەسانە ببەبخشێت کە یەکدیان خۆش دەوێت، بەشێوەیەك لە هەر وەرچەرخانێك لە وەرچەرخانەکانی ژیانیاندا کاردانەوەی خۆشەویستی خۆیانی تیادا ببینن.

رەهەندی جیهانی:

لەبەرئەوەی هەموو شتێك لە گەردووندا بە رایەڵی نادیارو نا ئاشکرا بەو مرۆڤەوە بەستراوە کە کەسێك خۆشیدەوێت، ئەوا بایەخی ئەو مرۆڤە بەشێوەیەکی زۆر سەیر پەرەدەسێنێت.

ئاندریە بولکونسکی کە ناتاشای خۆشدەوێت لە رۆمانی (جەنگ و ئاشتی)ی تۆلستۆیدا، دەڵێت: " هەموو جیهان لای من بۆ دوو پارچە دابەش بوو، بەشی یەکەم ئەوە (واتە ناتاشا) و هەموو بەختەوەری و ئومێد و رووناکیەکی تیادایە، بەشی دووەم هەموو شتەکانی دیکەیە کە بوونیان نییە و هەموو خەمۆکی و کێشەو تاریکیەك لەم بەشەدایە".

ئەو مرۆڤەی کەسێك خۆشیدەوێت، لای ئەو کەسە رەهەندێکی جیهانی وەردەگرێت، بەهایەکی گەردوونی پێدەبەخشێت. لای ئەو کەسە هەندێك کێشانەی ناوەکی سەیر دروست دەبێت، لەسەر لایەکی ئەم کێشانەیە (تەرازووە) تەنیا یەك مرۆڤ دادەنێت کە خۆشەویستەکەیەتی، لەسەر لایەکی دیکەی تەواوی گۆی زەوی. واتە لەسەر تا-ی یەکەمی تەنیا یەك بونەوەری مرۆیی و لەسەر تا - یەکی دیکەی تەواوی مرۆڤایەتی دادەنێت، کەسی خۆشەویست لێرەدا بەرامبەر ملیارەها مرۆڤی دیکەیە، لە دەروونیدا بوارێك داگیر دەکات بەرامبەر ئەو بوارەیە کە ملیارەها مرۆڤی دیکە داگیری دەکەن.

ئەم هەستە شاراوانە لە کوێوە دێن، بۆچی کەسی خۆشەویست لای ئەو مرۆڤەی خۆشی دەوێت بەرامبەر سەرجەم کەسانی دیکەیە؟ زۆر جار وەڵامی ئەم پرسیارە نادرێتەوە تەنیا بەشێوەیەکی نزیکی نەبێت و لەرێگەی بەراوردەوە نەبێت. کاتێك مرۆڤ هەست بە برسێتی دەکات و زۆر پێویستی بەخواردن دەبێت، هەموو هەستەکانی دیکەی دەشارێتەوەو کپدەبنەوەو هەست کردنی بە برسێتی لە هەموو جیهانی دادەبرێت و لە هەموو هەست و سۆزەکانی دیکەی دووردەخاتەوە.

خۆشەویستیش جۆرێکە لە برسێتی، پێویستیەکە بۆ مرۆڤ، هەست کردن بە پێویستییەکی سایکۆلۆژیی زۆر بۆ خۆشەویستی لەوانەیە توندترین پێویستی رۆحی بێت و چەندە ئەم پێویستیە رۆحییە بەهێزتر بێت، ئەوەندە کەسی خۆشەویست لای ئەو مرۆڤەی خۆشی

دەوێت پێگەیەکی گەورەتر داگیر دەکات.

بێگومان ئەمە هەستی بینین هەڵدەخەڵەتێنێت و لێرەدا زۆرترین دژایەتییە ریشەییەکانی خۆشەویستی و هەڵخەڵەتاندنەکانی، کۆدەبێتەوە. چونکە کەسی خۆشەویست لای ئەو کەسەی خۆشی دەوێت بەرامبەر تەواوی مرۆڤایەتییە: تەنیا ئەو دەتوانێت برسێتی خۆشەویستییە قوڵەکەی تێر بکات، لای ئەو بەهایەکی رەها دروست دەکات کە ناکرێت لەگەڵ هیچ بوونەوەرێکی دیکەدا بەراورد بکرێت و لە هەموو شتێکی گرنگ گرنگترە، بەڵام هەمان ئەو کەسە لای کەسانی دیکە وەك هەر مرۆڤێکی ئاسایی وایەو لە هیچ شتێکدا لەوانی دیکە باشتر نییە.

ئەم سۆزە سەیر و نامۆیە لێکچوونێکی هەیە لەگەڵ پەیوەندی منداڵ بەدایکەوە، چونکە دایك بۆ منداڵ، رەهەندێکی جیهانی سەراپاگیرە و بونەوەرێکی دەگمەنە لە گەردووندا، ئەوە کە تەواوی پێداویستی و داواکارییەکانی منداڵ جێبەجێ دەکات، دایك بۆ منداڵ ئەو کائینەیە کە ژیان دەبەخشێت، نوێنەری مرۆڤایەتییە، ئەو هێزەیە کە چاودێری گەردوون دەکات.

تەنیا ئەوە سەرجەم خۆشییەکانی بۆ دەستەبەردەکات و سەرجەم ناخۆشییەکانی لێ دووردەخاتەوە، لەبەر ئەوە دایك بۆ منداڵ بەرامبەر تەواوی مرۆڤایەتییە.

ئەو هاوێنە سایکۆلۆژییانەی بەملیۆنەها جار رەهەندی مرۆڤی خۆشەویست گەورە دەکەن، هەر لە قۆناغی منداڵیی زووەوە لە مرۆڤدا گەشەدەکەن. بەڵام هێزە بزوێنەرە خەیاڵی و هەڵخەڵەتێنەرەکان بەرامبەر خۆشەویستی گەورەکان لە تاکەکاندا گەشەدەکەن بەپێی کاردانەوەی رۆڵی دایك لە ژیانی منداڵدا. ئەم هێزە بزوێنەرە خەیاڵی و نەستیانە دەچنە ناو خۆشەویستی گەورەکانەوە و لە بناغەدا بۆ خۆشەویستی دایك دەگەرێتەوەو چۆن دایك منداڵ دەکات بە مرۆڤێکی خۆشەویست، لە هەموو خۆشەویستییەکیشدا کە لە گەورەییماندا دروست دەبێت، کاریگەری خۆشەویستی یەکەم کە بەهێزترین و توندترین و رەگوریشەدارترین خۆشەویستیە، ئاشکرا دەردەکەوێت، کە ئەوانیش خۆشەویستی منداڵە بۆ دایکی کە دەیکات بە مرۆڤ....

لەبەر ئەمانە خۆشەویستی منداڵ بۆ دایك و باوکی تەنیا خۆشەویستییەکی منداڵانە نییە، بەڵکو لەسەرو ئەوەوەیەو ئەو خۆشەویستییە وەك راهێنان و ئامادەکردنێك وایە بۆ خۆشەویستی لە گەورەییدا. لە سایکۆلۆژیی سۆزەکاندا یاسایەك هەیە دەڵێت هەر سۆز و ئەوینێکی زوو کە لە پێشتردا دروست بووبێت سۆز و ئەوینێکی دیکە بەدوای خۆیدا دروست دەکات و پاڵپشت و کۆڵەکەی بۆ ئامادە دەکات. لەبەرئەوە خۆشەویستی منداڵ لەقۆناغی منداڵیدا بۆ باوان، چەکەرەکردن و رواندنی خۆشەویستییە بۆ داهاتوو، بەپێی بناغە قوڵەکانی ئەو خۆشەویستیەی منداڵی، لە گەورەییدا خۆشەویستی لەدایکدەبێت. لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین: خۆشەویستی منداڵ لە منداڵیدا بۆ باوان چۆن بووە بەهەمان شێوە مرۆڤ ئەو خۆشەویستیەی منداڵیی، لە گەورەییدا دەنوێنێت.

لەخۆشەویستی گەورەکاندا (یان خۆشەویستی لە قۆناغی گەورەییدا) هەروەك خۆشەویستی منداڵان وایە، کەسی خۆشەویست لەبەر هەمان هۆ رەهەندێکی جیهانی گەردوونی بەدەست دەهێنێت: ئەو کەسە خۆشەویستە لای ئەو کەسە کە خۆشیدەوێت بە تەنیا ئەوە لە گەردووندا کە لە توانایدایە شتێکی دەگمەن و ناوازە بخوڵقێنێت و هیچ کەسێکی دیکە ناتوانێت ئەو کارە بکات، ئەو شتەش بەختەوەرییە. ئەو کەسە دەتوانێت خۆشەویستی ببەخشێت تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت، دەتوانێت خەونێکی تۆباوی تایبەتی و بەهەشتێکی بچکۆلە لەسەر زەوی دروست بکات. بە تایبەتی لەبەر ئەم هۆکارە بۆشاییەکی گەورەو زیادەڕۆیانە داگیردەکات هەروەك دایك بۆ منداڵ و خواوەند بۆ ئەو کەسانەی کە بڕوایان پێیەتی و هەروەك ئەستێرە بە نیسبەت هەسارەکەیەوە.

لەبەرئەوە هیچ جێگەی سەرسوڕمان نییەو گومڕایش نییە کاتێك فەیلەسوفی ئەڵمانی (هیگل) دەڵێت: خۆشەویستی " ئایینی دڵە"، لەبەر ئەوە کلتوری دێرینی هندی لەو باوەڕەدابوون کەسی خۆشەویست لە پایەی خواوەنددایە لای ئەو کەسەی خۆشی دەوێت لەژێر پەردەی ئەو لێکچوواندنەدا - هەقیقەتێکی سایکۆلۆژی قوڵ شاراوەتەوە کە یەکێکە لە نهێنیە سەرەکیەکانی خۆشەویستی.

خۆشەویستی بێ هیوا (تاك لایەنە):

خۆشەویستی بەهێز وەك ئەوە وایە ئەو کەسەی خۆشت دەوێت پیرۆزی بکەیت، هەروەها هەر شتێك ئەو کەسە دەیکات و هەموو شتێك کە بیری لێدەکاتەوەو دەیڵێت، بەشێوەیەکی زۆر توند لەژێر کاریگەری هاوێنەی گەورەکەری خۆشەویستیدا گەورەو مەزن دەبێت، بەشێوەیەکی دیاریکراوتر، لەبەرئەوەی خۆشەویستی بەختەوەرییەکی گەورە بە مرۆڤ دەبەخشێت، ئەوا خۆشەویستی ئاڵوگۆڕنەکراو، واتە خۆشەویستی لەیەك لاوە دەبێتە هۆی کلۆڵی و داماوییەکی زۆر بۆ مرۆڤ.

خاتوو (ن - د) سەبارەت بە خۆشەویستی یەك لایەنە دەڵێت: "چۆن دەتوانرێت بەسەر خۆشەویستیدا زاڵ بیت؟ چۆن دەتوانرێت لێی تێپەڕ بیت و لەبیری بکەیت؟ چی بکەیت یان چارەت چییە کاتێك ئەو کوڕەی خۆشت دەوێت لە ژیانی کچێکدا دێتە دەرەوەو بۆ لای کچێکی دیکە دەچێت؟ هیچ شتێك دڵخۆشیم ناکات: لەماڵەوە خۆشی و حەوانەوەیەك بەدیناکەم، هیچ کام لە هاوڕێکانیشم لێم تێناگەن. هەر لە بەیانییەوە تا شەو خەمۆکی باڵی بەسەرمدا دەکێشێت، دڵم لە ناوەوە بە شاراوەیی ئازارم دەدات، بەڵام خۆشەویستیم بۆ ئەو پیاوە لاواز نابێت و کز نابێت. بایەخ بەهیچ شتێکی دیکە نادەم، تێبینی هیچ کەسێکیش ناکەم لە دەوروپشتم، هەست بە خەمۆکیەکی قورس دەکەم لە رۆحمدا، هەموو شتێك هەڵمدەمژێت و دەمگرێت بێ ئەوەی وازم لێبێنێت. ..."

یەکێك لە نوسەرە هاوچەرخە گاڵتەجارەکان دەڵێت: چەندە خۆشەویستی لەیەك لاوە بێت و یەك لایەنە بێت ئەوەندەی تر بەهێزتر و تۆکمەتر دەبێت. خۆشەویستی بێ هیوا (کلۆڵ) یان خۆشەویستی لەیەك لاوە خۆشەویستییەکی ئازاراوییە و وەك نەخۆشییە سەخت و درێژخایەنەکان بە خراپی کارمان تێدەکات. خەم و بێزاری و خەمۆکی و مەزاجی خراپ و تەمومژێك تووشی دەروون و جەستە دەبێت و رۆح دادەپۆشێت و بەسەریدا زاڵ دەبێت. بەڵام لە ساتەکانی روودانی کارەساتدا، ژەهراویبوونێکی راستەقینەی ئەندامەکان روودەدات و ئەو ئازارە دەروونییەی کە مرۆڤ لەم حاڵەتەدا هەستی پێدەکات ئازارێکی ماددی راستەقینەیە کە تووشی دەمارەکان دەبێت. زۆر کەس گوێیان لەم دەستەواژەیە بووە " خەمۆکی ئەدرینالین"، چونکە لە ساتەکانی روودانی کارەساتدا بڕی زۆر لە ئەدرینالین بۆ ناو خوێنی مرۆڤ لێشاو دەبەن، لێشاوی زیادبوونی ئەدرینالین لە خوێندا هەست کردن بە هیلاکی ماددی زیاد دەکەن و جەستە شەکەت دەبێت و ئەمەش دەبێتە هۆی "وێرانکردنی خود" و " تێکچوونی دڵ".

هەر خانەیەك لە خانەکانی جەستە قورس دەبێت و لەژێر کاریگەری ئەم قورسبوونەدا جەستە دەئاوسێت، وەك لە حاڵەتی نەخۆشیدا روودەدات تا ئاستێکی زۆر نوێبوونەوەی دروستی وزەی زیندەگی، دژەوزەی هەستکردن بە قورسبوونی جەستە لاواز دەکات، واتە ئەو وزەیەی کە وامان لێدەکات هەست بە سووکی جەستەمان بکەین و هەست بکەین خەریکە لە هەوادا دەفڕین.. هەرچی وزەی خەم و خەمۆکیشە ئەوا لە جۆری وزەی نەخۆشن، کاتێکیش ئەم جۆرە وزەیە بەسەر جەستەماندا زاڵ دەبێت لەگەڵ زیادبوونی ئەم وزە قورس و تاریك و خەمئامێزەدا کەموکوڕی لە وزەی سوك و درەوشاوەدا زیاد دەبێت.

لەسەدەی یانزەدا ئیبن سینا ئەو گەنجانەی چارەسەر دەکرد کە بەهۆی کەوتنە ناو خۆشەویستییەکی بێ هیواوە (خۆشەویستی لەیەك لاوە) تووشی لاوازییەکی زۆر بوو بوون و خەو لە چاویان زڕا بوو ئارەزوویان بۆ نانخواردن نەمابوو، هەر بە خۆشەویستی لەو نەخۆشییەو دەردو نیشانەکانیی چارەسەری دەکردن، ئیبن سینا چارەسەری نەخۆشییەکەی بە هۆکاری نەخۆشییەکە خۆی دەکرد. چارەسەرکردنی شازادە لەڕولاوازەکەی رۆژ بەرۆژ بێ هێزتر دەبوو کە هیچ پزیشکێك نەیتوانیبوو چارەسەری بکات، چونکە هۆکاری نەخۆشییەکەیان نەدۆزیبۆوە، لەگیانەلادابوو کاتێك لە لایەن ئیبن سیناوە چارەسەری بۆ کرا، ئەمە بوو بەچیرۆکێکی بەناوبانگ،، .

ئیبن سینا درکی بە نیشانەی نەخۆشییەکە کرد و بۆی دەرکەوت نەخۆشییەکەی لە ئەنجامی خۆشەویستییە شەرمن و شاراوەکەی ناو دڵییەوەیەتی کە ئاشکرای نەکردووە، ئیبن سینا پێی لەسەر ئەوە داگرت باوکی شازادە ئەو کچە بۆ کوڕەکەی بخوازێت کە خۆشیدەوێت و بەمەش ژیانی بۆ شازادە نەخۆشەکە

گەڕاندەوە.

ئیبن سینا لە توانایدا بوو ئەو کچانە ئاشکرا بکات کە گەنجە نەخۆش و لاواز و کەللە ڕەق و بێ دەنگەکان خۆشیان دەوێن و بۆتە هۆی نەخۆش کەوتنیان. لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا " یاسا لە پزیشکیدا 1020 ز"، نوسیویەتی: " خۆشەویستی نەخۆشییەکە لە جۆری وەسواس، لە مەلنخۆلیا (خەمۆکی ڕەشبینانە) دەچێت. .. یەکێك لە هۆیەکانی

نەخۆشەکەدا کاتێك گوێی لە هەمان ناو دەبێت، پزیشکەکە دەزانێت ئەو نەخۆشە کێی خۆشدەوێت.

پاشان هەر بەهەمان شێوە ناوی شەقام و ماڵ و پیشەو جۆری کاری و ناوی قەبیلەو شار بە گوێی نەخۆشدا دەدرێت و هەریەکەیان بەناوی ئەو کەسە خۆشەویستەوە دەبەسترێت و لەگەڵیدا چاودێری لێدانی دڵی نەخۆش دەکرێت. ئەگەر لەکاتی دووبارە کردنەوە یەکێك لەوانە لێدانی دڵی

نەدۆزییەوە،تەنیا نزیککردنەوەیان نەبێت، ئەوا بەو شێوەیەی شەرع و یاسا ڕێگەت پێدەدات ئەو کارە جێبەجێ بکە".

لەهەشتاکانی سەدەی بیستدا ڕۆژنامەکانی ئەڵمانیا باسیان لە ڕووداوێکی سەیر کرد و ڕۆژنامە جیهانیەکانیش هەواڵی ئەو ڕووداوەیان لێوەرگرتن. ئەویش چیرۆکی گەنجێکی فەرمانبەر بوو، بەهەمان شێوە هەروەك چۆن لە "هەزار و یەك شەو"

چارەسەر کردنی ئەم حاڵەتە، دیاریکردنی بابەتی خۆشەویستییە لای نەخۆشەکە ئەمەش بەم شێوەیە دەکرێت: پزیشك مەچەکی نەخۆش دەگرێت و تێبینی لێدانی دڵی دەکات لەمکاتەدا ناوی چەند کەسێك دەهێنێت و چەند جارێك ئەمە دووبارە دەکاتەوە، کە لێدانی دڵی نەخۆش زیاد دەبێت و بەخێرایی لێدەدات لەکاتی ناوهێنانی یەکێك لەو ناوانەو بە دووبارەبوونەوەی ئەم حاڵەتە لە

نەخۆش گۆڕانی بەسەرداهات، پزیشك دەستدەکات بە کۆکردنەوەی زانیاری لە کەسوکاری نەخۆشەکە دەربارەی ئەو کەسەی خۆشی دەوێت و پرسیار دەکات لە جل و بەرگ و شێوەی خۆرازاندنەوەو بایەخپێدانەکانی و بەو شێوەیە دەیدۆزێتەوە ئەو کچە کێیە...ئیبن سینا بەمشێوەیە ئامۆژگاری پزیشکان دەکات: "ئەی پزیشك لەکاتی چارەسەرکردندا ئەگەر هیچ چارەسەرێکی دیکەت

مداو لە چیرۆك و هۆنراوە عەرەبی و فارسیەکاندا دەربارەی خۆشەویستی ڕوودەدات هەروەها وەك لە ئەدەبی سوارچاکی هندی و ئەورووپیدا لە سەدەکانی ناوەڕاستدا هاتووە، ئەم گەنجە تووشی ئازار و کۆژانێکی دەروونی توند بوو کاتێك ئەو کچە ڕەتیکردەوە کە خۆشەویستی خۆی بۆ درکاندبوو.

لەماوەی چەند ڕۆژێکدا کورەکە سیس و لاواز بوو، توانای نان و ئاو

خواردنی نەماو نەیدەتوانی بەپێی خۆی بڕوات و ئەمەش وای لە سەرۆك کارەکەی کرد لە کارەکەی دەریبکات.

گەنجە فەرمانبەرەکە دژی سەرۆك کارەکەی داوایەکی بۆ دادگا بەرز کردەوە، دادگا لیژنەیەکی لە کۆمەڵێك شارەزایان پێکهێناو لیژنەکە بڕیاریدا لە کێشەکە بکۆڵێتەوە، ئازارەکانی خۆشەویستی جۆرێکە لە شۆکی دەماریی و نەخۆشییەکە پێویستی بە چارەسەرکردن هەیە هەروەك هەر جۆرێك لە پشێوی و شۆکە دەمارییەکانی دیکە. دادگا لە دوای لێکۆڵینەوە لە کێشەی گەنجەکەو هۆکاری ئامادەنەبوونی لەسەر کارەکەی بڕیاریدا ئەو رۆژانەی کە گەنجەکە لەسەر کارەکەی ئامادە نەبوو بە شێوەیەك حیسابی بۆ بکرێت کە ئەو گەنجە پاساوی مەشروعی هەبووە بۆ نەچوونی بۆ ئیشەکەی و بۆ سەر کارەکەشی گەڕێنرایەوە.

شکستهێنان لەخۆشەویستی بێ هیوادا لەوانەیە بۆماوەیەکی دوورو درێژ بکەوێتە ململانێوە بێئەوەی شوێنەوارەکەی لا بچێت، ئەگەر ئەو خۆشەویستیە لەرێگەی خۆشی و کارە دڵخۆشکەرەکانەوە قەرەبوو نەکرێت و چارەسەر نەکرێت و چاوی لێ فەرامۆش نەکرێت و لەیاد نەکرێت، بەهۆی نەزوەی نوێوە (حەزلێکردن، هۆگر بوون، ئەشق بوون) چارەسەر نەکرێت، ئەوا دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن و ئەو کەسەی تووشی ئەو خۆشەویستییە بێ هیوایە بووە ئازار دەچێژێت و بۆ ماوەی ساڵانێکی دورو درێژ ژان و ئازار بۆ ئەو کەسە دروست دەکات.

ئەو کەسەی لەو خۆشەویستیەدایە یان تووشی ئەم جۆرە خۆشەویستییە دەبێت وەك ئەوە وایە پارچەیەك لە جەستەی جیابێتەوەو بەهەمان شێوەی ئەو جەستەیەی کە بەشێك یان ئەندامێکی لێدەکرێتەوە، چونکە ئەو دەروونەی کە خۆشەویستی بەشێکی لێکردۆتەوەو بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ بەدەست کەم و کوڕی تێکچوونەوە دەناڵێنێت.

لەم کاتەدا چی بەسەر دەروونماندا روودەدات؟

چۆن لە دەروونماندا ئەو کۆشکانەی لەهەوادا دروستمان کردبوون هەرەس دەهێنن بۆ پارچەی وردبوو دەگۆڕێن؟ ئێمە تەنیا هەست بە دەنگدانەوەی دووری ئەو گۆڕانە قووڵ و فرە چینانە دەکەین کە لە ناخماندا روودەدەن، بەڵام بە ماهیەتی (چییەتی) نەخۆشیی ئەو حاڵەتەو بونیادی زیندووی تێکشکاوی ئاشنانین.

بەزۆری ئەو ئەگەرە زاڵە ئەو رۆژە بێت کە زانایانی سایکۆلۆژی بەشێوەیەك سەیری خۆشەویستی بێ هیوا بکەن هەروەك چۆن تەماشای نەخۆشییەکی نیورۆسسی دەکەن و ناوی لێبنێن "نیورۆسسی خۆشەویستی"، هەروەها لەفسیفسائی ئاڵۆزی هەستە شەتەکەکان (ئەوانەی لەململانێدان) و بەیەکداچوونە نەخۆشیەکانی تەزووە نیۆرۆسسیەکان، بکۆڵنەوە، واتە ئەوەی پێی دەوترێت "سەرە مەرگی خۆشەویستی". ئەو کاتە لەوانەیە هەندێك لە نهێنییەکانی خۆشەویستی و لایەنە پەنهانەکانی ئاشکرا ببن، ئەو سۆزەی کە پڕە لە نهێنی و پەنهانی شاراوەی نەناسراو. ئەمەش هیچ جێگەی سەرسوڕمان نییە، چونکە زانستی نەخۆشی پاسۆلۆژی Pathology شاز لە یاساو نەخۆشی لە

تەندروستی، جیا دەکاتەوە.

با پێکەوە ئەو نامەیە بخوێنینەوە کە لە کچە خوێندکارێکی زانکۆوە بەدەستمان گەیشتووە: "پیاوێکی خێزاندارم خۆشویست، خۆشەویستیەکی راستەقینەو ئەوەش یەکەمین خۆشەویستی بوو لە ژیانمدا، تەمەنم 21 ساڵ بوو ئەویش تەمەنی 32 ساڵ. خۆشەویستی من لای ئەو تەنیا هۆگربوونێکی سەرپێیانە بوو. بەگشتی ئەو پیاوە بە سروشتی خۆی دۆن جوانێك بوو بۆ خۆی، خۆشەویستیم بۆ ئەو پیاوە، بێ هیواو کڵۆڵ و خەمناکی کردم. ئەویش لەدوای شەش مانگی دی بەتەواوەتی دەروات، ئەو کاتە هیچ هەڵبژاردنێك لە بەردەممدا نابێت، من ئێستا چی بکەم؟ چونکە ئێمە ئێستا پێکەوە لە خانوویەکی زانکۆ داین لە دوو ژووی تەنیشت بە یەکەوە، هەموو رۆژێك دەیبینم. لەوانەیە وا باشتر بێت بەشێوەیەکی یەکجارەکی پەیوەندی لەگەڵدا بپچڕم و ئیرادەم بەهێز بێت بۆ ئەوەی بەسەر سۆز و خۆشەویستیمدا زاڵ ببم ؟ ".

ئاشکرایە نوسەری ئەو نامەیە کچێکی ژیری چاو کراوەیە، هەرچەندە نەزانین و بەرچاولێڵی (نابینایی) شانبەشانی چاو رۆشنییەکەی لە دەروونیدا هێلانەی سازداوە.

ئەو کچە کەموکورییەکانی خۆشەویستەکەیی و خەوشەکانی دەبینێت و درك بەوە دەکات خۆشەویستی بۆ ئەو کورە بێ ئاسۆیە، بەڵام خەیاڵ لە روودانی پەرووجوویەك دەکاتەوە.

لەم حاڵەتە دووفاقییەداو کاتێك وەهم و خەیاڵ باڵادەست دەبێت یەکێك لە ساختەکارییەکانی خۆشەویستی و پوچییەکانی خۆی حەشارداوە.

لە خۆشەویستیدا دوو سەربازگەی دژ بەیەك دەکەونە ململانێوە: ئەو ئەقڵەی کەموکوری خەوشەکانی کەسە خۆشەویستەکە دەبینێت لەگەڵ ئەو دڵەی نایەوێت هیچ کەموکورییەك ببینێت و پەرۆشی بینینی ئەو کەسەیە کە خۆشی دەوێت، هەروەك چۆن شکسپیر لە یەکێك لە شانۆگەرییەکانیدا، دەڵێت:

چاوەکانم هۆگر نەبوون پێتەوە
ئاشکرا کەموکورییەکانت دەبینن
بەڵام دڵم هیچ شتێك لە خەوشەکانت نابینێت
لەگەڵ چاوەکانمدا کۆك نییە لەوەی دەیبینن.

هەستی دووفاقیانەی کچ بەزۆری خۆشەویستی نییە، هێندەی ئەوەی هۆگربوونە سەرباری ئەوەی ئەو هۆگربوونەش هۆگربونێکی نەخۆشاوی دابەشبووە لەنێوان سەرنجکێشکردن و دوورکەوتنەوەدا. جێگەی داخە ئەم جۆرە هۆگربوونە لەنێوان گەنجاندا بەشێوەیەکی بەرفراوان، بڵاودەبێتەوە. ئەم جۆرە سۆزە سارێژکەرە هاوکات وەك داوێك وایە کە زەرەرووزیان بە ژیانی زۆرێك لە کچ و کورانی گەنج دەگەیەنێت.

کەواتە باشترین رەفتار لەم حاڵەتانەدا چییە؟ پێمان وایە خێرا دەرچوونە لەم داوە، دەرچوونی گەنج لەم داوە چەندە دوابکەوێت ئەوەندە ئەستەمتر و ئازاراویتر دەبێت.

دووکەرتبوون یان قڵیشبوونی سۆزو ئەقڵ زۆرجار مرۆڤ بەرەو کارەسات و ئازار دەبات و خۆشەویستی بێ هیواش (خۆشەویستی لەیەك لاوە) لەوانەیە ببێتەهۆی رووادنی تراژیدیای دژوار کە بە ئەستەم چارەسەر بکرێت.

مردن بەهۆی خۆشەویستییەوە:

"کورەکەم تەمەنی هەژدە بەهار بوو، کچێکی زۆر خۆشویست، بەردەوام چاوەڕێی تەلەفۆنەکانی ئەوی دەکرد و زۆر بەسەرسامییەوە لێیدەروانی. لە سەرەتادا پەیوەندی نێوانیان بە باشی بەڕێوەچوو، بەڵام هاوینی رابردوو ئەو کچە پەیوەندی لەگەڵ کورەکەم بچڕی. کورەکەم بەمە زۆر خەفەتی خواردو بە درێژایی یەك مانگ ئازاری چەشت پاشان لەرێگەی ژەهراویبوون بەگاز خۆی کوشت و ئەم نامەیەی بۆ جێهێشتین:

"دایە، بابە: بمبەخشن ئەگەر بووبێتمە هۆی ئازار و خەفەت بۆتان، بەڵام چیدی بەرگەی دابڕانی ناگرم، هەوڵمدا دان بەخۆمدا بگرم، بەڵام ئەو ئازارە لە سەروو تواناو وزەی منەوەیە، ناتوانم بێ ئەو بژیم، ناتوانم بەرگەی ئەو ئازارە کوشندەیە بگرم".

دوا مانگی بەر لە خۆکوشتنی چەند جارێك چیرۆکی "سوار حب الرمان"ی چیرۆکنووسی گەورە (کوبرین)ی خوێندەوەو کتێبەکەی (گوتە) ش بە ناوی (ئازارەکانی فرتر) ی خوێندەوە.

ئەو هەرزەکارێکی گێل بوو، بۆچی خۆی کوشت؟ ئەگەر کەمێك چاوەڕێی بکردایە و بۆ ماوەیەکی دیکە دانی بەخۆیدا بگرتایە، کارەساتەکە هێور دەبۆوەو دۆخەکەش بەرەو باشتر دەچوو. ئێمەش هەستدەکەین گوناهبارین، چونکە پێشبینی ئەو هەڵسوکەوتەی کورەکەمان نەکردووە نەماندەزانی بێزاری و نائومێدی بەرەو کوێی دەبەن.

بەڵام گوناهەکەشی تەنیا گوناهی

ئێمە نییە، چونکە لای ئێمە منداڵ و گەنج فێر ناکرێت چۆن بەرگەی کێشەو کارەساتە تایبەتیەکانی بگرن و چۆن پێویستە لەبەردەم ئازار و ڕووداوەکاندا دان بەخۆداگرتووبن. چۆن ئەمەیان فێرناکەن؟ مەسەلەکە مەسەلەی ژیان یان مردنە و لەوانەیە هەموو ژیانیان لەسەر ئەوە بوەستێت".

(باوکی ئەو گەنجەی خۆی کوشتوە – لینیگراد 1980)

لەم نامەیەوە دەرکەوت مەزاجی ئەو گەنجەی کە خۆی کوشتووە لەجۆری داخراوە، وزەی دەروونیشی زیاتر ڕووەو ئازارو ژان ئاراستەی گرتووە وەك لە ئاراستەگرتنی ڕووەو کارو چالاکی (لێرەدا با ئەوە بێنینەوە یاد کە بەردەوام چاوەڕێی تەلەفۆنی خۆشەویستەکەی کردوە). ئەم جۆرە کەسانە کاتێك بەهۆی کارەساتێکەوە تێکدەشکێن و هەرەسدەهێنن، زۆر بەتوندی ئەو کەسە کاریان تێدەکات کە بۆتە پێشەنگێکی نائومێد بۆیان، ئەمەش بەهۆی هەستکردن بە پووچییەوە ڕوونادات، باوکی ئەو کوڕە لە نامەکەیدا دەڵێت کوڕەکەم بەر لە خۆکوشتنی چەند جارێك هەردوو کتێبەکەی کوبرین "سوار حب الرمان" و گۆتە "ئازارەکانی فرتر"ی خوێندەوە.

شاعیری ئەڵمانی گۆتە لەدوای تێپەڕبوونی نیو سەدە بەسەر دەرچوونی کتێبەکەیدا (ئازارەکانی فرتر)، دەڵێت: لەدوای ئەوەی ئەم کتێبەم بلاوبۆوە تەنیا یەك جار خوێندومەتەوە، زۆر دوودڵ بووم لەدووبارەکردنەوەی خوێندنەوەیی و جارێکی دی نەمخوێندەوە، ئەوە کتێبێکە بە تەقینەوە ناوەخن کراوە! من هەست بە ترس و تۆقین دەکەم لەم کتێبە، زۆر دەترسم جارێکی دیکە بکەومەوە ناو ئەو حاڵەتەی کە ئەم کتێبە بەرئەنجامەکەی بوو".

با باسی گەورە ڕۆمانووسی ڕووسی (کوبرین بکەین: پاڵەوانەکەی (جیلتکوف) بە شانازی و بێدەنگییەوە خۆشەویستی دەکرد، خۆشەویستی ئەو وەك پەنگخواردنەوەی خۆشەویستی سوارچاکەکان وابوو لە سەدەکانی ناوەڕاستدا، خۆشەویستی بوو بە سەرسامبوونێکی زەلیلانە، خۆشەویستیەك کە سۆزێکی سوژدەبەری لەخۆ گرتبوو، خۆشەویستییەك لە سوژدەبردنی ئیماندار دەچوو لە بەردەم مریەمی عەزرادا.

خۆشەویستی جیلتکوف سۆزێکی گەورە بوو بۆ مرۆڤێکی بچوك بریتی بوو لە عەشقێك لە خوارەوە بۆ باڵاتر و دەستبەرداربوون بوو لە خود. هیچ ئومێدێکی نەبوو بەسۆزێکی ئاڵوگۆڕکراو، چونکە ئەو لە پلەوپایەی ئەو کچەدا نەبوو کە خۆشیدەویست، ئەوان هەردووکیان لە هەموو شتێکدا جیاوازبوون: کارمەندێکی بچوك و کچێکی ئورستوکراتی.

ئەم خۆشەویستییە بێ ئاسۆیە بە تەواوەتی بەسەر ژیانیدا زاڵ ببوو سەرجەم ڕووبەری ڕۆحی داپۆشیبوو هەموو شتێکی دیکەشی تیایدا کردبۆوە دەرەوە. ئەو (خۆشەویستی - نەخۆشی) یە ئەو سۆزەیە کە دەکرێت بە مۆنۆمانیا monomania ناوبنرێت واتە ئەو ئەشقە هەوەسیەی لەیەك لاوەیە، ئەو شەیداییەی کە هەموو شتێك قوت دەدات.

لەو نامەیەدا کە بەر لە مردنی نووسیبووی، باسی ئەوە دەکات چۆن لێشاوی خۆشەویستی ئەو بەسەریدا ڕژاوەو دەڵێت: لەیەك ساتدا بەخۆمم وت: من خۆشم دەوێت، چونکە لە هەموو گەردووندا کەسێکی دیکە نییە لەو بچێت، هیچ بونەوەرێکی دیکە نییە لە ئاژەڵ یان ئەستێرە یان مرۆڤ لەتۆ دەگمەنتر یان جوانتربێت. .. و تەواوی جوانی گەردوون لەوانەیە لەتۆدا بەرجەستە بووبێت. ..".

ئەو کچە بەلای جیلتکوفەوە ڕەهەندێکی گەردوونی هەبوو کە ناکرێت لەگەڵ هیچ شتێك یان هیچ بونەوەرێکی دیکەدا بەراورد بکرێت: ئەو لە تەواوی ژنانی دیکە باڵاترە، ئەو وەك ئەو خواوەندە وایە کە لە تەواوی بوونەوەرەکان باڵاترە. ئەم جۆرە وێنایە دەربارەی ئەو کچەی خۆشیدەوێت و دانانی بەبوونەورێکی ناوازە، باڵاترین بوونەوەر لە جیهاندا، وێنایەکە دەبێتە خۆراکبەخشی ئەمانە: خۆشەویستی- وەهم، خۆشەویستی - نەشوەی ڕۆحی، خۆشەویستی - کێشکردن، ئەمە خۆشەویستییەکی ڕۆمانسی هەوەسیانەیە تا ئەوپەڕی.

سەرجەم ژیانی جیلتکوف لە ئومێدی بینینی ئەو کچەدا کۆبوو بۆوە، کاتێك لەم ئومێدە بێبەشبوو لە بناغەی تاك و تەنیای ژیانی بێبەش بوو. مردن بەلایەوە ڕزگاربوون بوو لەو ژیانەی کە لە مردن خراپترە، مردن تەنیا ڕێگەچارەی ڕزگار بوونی بوو لەو ئازار و ئەشکەنجە بەسوێیەی تیایدا دەژیا.

بەپێی یاسای سایکۆلۆژی خۆشەویستی بێ هیوا: توندی و هێزی ئەو کارەساتەی کە ئەو کەسە بەهۆی ئەم خۆشەویستییە یەك لایەنەوە تووشی دەبێت یەکسانە بە قوڵی سۆزی

ئەو خۆشەویستییە، هەروەها توندی ئەو هەرەسەی تووشی دەبێت بەرامبەر ئەو بەرزییەیە کە کەسەکە لەکاتی ئەو خۆشەویستیەدا هەست دەکات دەفرێت. مردنی خۆشەویستی نەخۆشییەکە قابیلی ساڕێژبوونی هەیە، بەڵام مردن بەهۆی خۆشەویستییەوە ئەو دەرمانەیە کە لە نەخۆشییەکە خراپترە، ئایا پێویستە سەری نەخۆش لێبکرێتەوە بۆ ئەوەی دومەڵ لە گەردنی بکرێتەوە !

کۆمەڵێك هەڵەی گەورە هەن دەکرێت راستبکرێنەوە، بەڵام تەنیا هەڵەیەك کە راستکردنەوەی ئەستەمە ئەوەیە کە مرۆڤ خۆی بڕیاری مردنی خۆی دەدات.

بابەتێك هەیە تێگەیشتنی ئاسانە، بەڵام جێبەجێکردنی ئەستەمە، ئەم بابەتە زۆرجار ئەوانەی دەبن بە قوربانی خۆشەویستی درکی پێناکەن. ئەویش ئەوەیە دەکرێت تەقینەوەی ئازار و خەفەت خامۆش بکرێت و دەستەمۆ بکرێت لەرێگەی تەقینەوەیەکی هاوشێوەی ئیرادەوە یان لە رێگەی دانبەخۆداگرتنی ماراسۆنی کەڵلەرەقانەوە، ئازار و کۆژانی یەکەمی خۆشەویستی بێ هیوا دژوارە و بەرگە گرتنی ئەستەمە، بەڵام ئەگەر ئەو کەسە توانی ئەو دۆخە تێپەڕێنێت و دان بەخۆیدا بگرێت، ئەوا بە دڵنیایی بە کاریگەری حەتمیەتێکی گەردوونی ورد، نامێنێت و کۆتایی پێدێت.

مردنی خۆشەویستی مردنی بەشێکە لە رۆح، بەشێکە لە دەروون، بەڵام ئەو بەشە دەشێت ببوژێتەوە سەر لەنوێ بژێتەوە، زانینی ئەمەش لە لایەن گەنجانەوە بایەخێکی گەورەی هەیە، چونکە بوژاندنەوەی ئەم بەشە مردووە لە گەنجاندا زۆر خێراتر روودەدات وەك لە کەسانی بە تەمەندا، چونکە زامەکان لای ئەوان بەخێراتر ساڕێژ دەبن و بێ ئەوەی هیچ شوێنەوارێك بەجێبێڵن، لێرەدا ئەمە بە ئومێدێکی دیکە دادەنرێن لای گەنجان بۆ سوککردنی قورسایی ئەو کارەساتەی کە تووشی بوون، بەڵام ئەو بابەتە گرنگەی کە زۆرێك لە قوربانیانی خۆشەویستی لە گەنجاندا نایزانن لە شتێکی دیکەدا کۆبۆتەوە، چونکە بەختەوەری داهاتوو لای ئەوان ئەگەری دەستکەوتنی زیاترە وەك لەو کەسانەی بەهەرەسهێنانی خۆشەویستی تووشی شۆك نەبوون، چونکە ئەو گەنجانە شارەزاییان وەرگرتووە لەو نەهامەتی و ناخۆشی و کارەساتەی بەسەریاندا هاتووە.

ئەوەش شارەزاییەکی دەروونی مەزنە رێگە بەدەروون دەدات ئاشنابوونێکی قووڵ و بەنرخ لەگەڵ کۆسپەکانی خۆشەویستیدا دروستبکات و توانایەکی نەستی بۆ تێپەڕین لێی پێ ببەخشێت. ئەمەش بە باشترین مامۆستاکانی دەروون دادەنرێت. لەبەرئەوە ئەوەی بەهۆی کارەساتێك لە کارەساتەکانی خۆشەویستییەوە وێرانبووە یاسای قەرەبووکردنەوە بەسەریدا جێبەجێ دەبێت و لەئاییندەدا فرسەتەکانی بەختەوەری لەبەردەمیدا زیاتر دەبێت.

خۆشەویستی بێ هیوا چیمان پێدەبەخشێت؟

تائێستا جەدەل بەرامبەر ئەم بابەتە هەیە کە دووفاقی و ئاڵۆزییەکی زۆری پێوە دیارە: ناخۆشی و نەهامەتی چۆن کاردەکەنە سەر دەروون، چۆن بەیەکداچونێك روودەدات لە نێوان هێڵە نەبینراوەکانی کە ئەم جۆرە کاریگەرییە دروستدەکەن، هەموو ئەمانە ئاڵۆزی زیاتریان لە ئاشکرایی پێوە دیارە، راستە ئەوکەسەی بەدەست هەرەسهێنانی خۆشەویستییەکەوە ناڵاندوویەتی لەوانەیە رووبەرووی هەرەسهێنان ببێتەوە لە خۆشەویستیەکی نوێدا. زۆرجاریش حاڵەتەکانی چاکبوونەوەو ئازارکێشان لە خۆشەویستیەکەوە بۆ یەکێکی دیکە بەدوای یەکدا دێن... ئەمەش بەسەر ئەو مرۆڤەدا روودەدات کە لەناخۆشی و نەهامەتییەوە فێری بەختەوەری نابێت.

بەڵام حاڵەتەکانی ناخۆشی و کۆژان لای زۆرکەس دەبنەهۆی دروستکردنی بزوێنەری شاراوە بۆ پاراستنی دەروونی خود – هەروەك ئەو ئەندامەی دژەتەن دژی میکرۆبە نامۆو زیان بەخشەکان دروست دەکات - بەهەمان شێوە دەروونیش دژەتەنی بەرگری دروستدەکات. چونکە ئەو کەسەی بەهۆی بابەتێکەوە تووشی ئازارو ناخۆشی بووە لەگەڵ خەڵکێکی تایبەتیدا، دوای ئەوە ناتوانێت بەرگەیان بگرێت، یان دووچاری رەفتارێکی دیاریکراو بووە، بەشێوەیەکی نەستی بەئاگاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئەوجۆرە کەسانە یان لەگەڵ ئەوجۆرە رەفتارەدا، دەکات. لەنەستدابوارەکانی خۆشەویستی و بەهاو بەڵگەکانی وەك گەردەلوول هەڵدەکەن و رێساکانی رەفتارو بناغە نەبینراوەکانی دەهەژێن و لەبەریەك هەڵدەوەشێن، چاوپیاخشاندنەوەیەکی نەستی (نەبینراوو درك پێنەکراو) بەرێوە دەچێت دەربارەی هەموو ئەو هۆکارانەی بوونەتەهۆی شکستی و هەرەسهێنان لەو خۆشەویستیەدا.

بەڵام ئەوەی دەبێتە ڕێگر لەبەردەم دەرچوون لەم تێکشکاندن و هەرەسە نەبینراوەدا تروسکایی هەستکردنە بەکەموکوڕی کە هەمیشە لەدوای هەرەسهێنانی خۆشەویستی گەشەدەکات و پەرەدەسێنێت: ئەم هەستەش تۆوەکانی بێ ئاسۆیی و نەبوونی دەروازە لەدەروونەدا دەچێنێت و ئیفلیجی دەکات.

غ - کچێکی گەنجی تەمەن 19 ساڵ لەمبارەیەوە نوسیویەتی و دەڵێت:" زۆر بەدەست خۆشەویستی بێ هیواو شکستەوە ناڵاندوومە، هەرکاتێك هۆگری گەنجێك بوبێتم، ئەم هۆگربوونە ئەوەندە درێژەی نەکێشاوە، زۆربەسادەیی وادەردەکەوێت بۆم من ئیدی توانای خۆشەویستیم نییە، بەڵام تۆ دەڵێیت ئەوەی لە خۆشەویستیدا ئازاری چەشتبێت و شکستی هێنابێت، فرسەتی خۆشەویستی زیاتر لەکەسانی دیکە دێتە بەردەمی".

بەتایبەتی ئەم جۆرە مەزاج و حاڵەتە دەروونیانە ئەوانەن کە هەستکردن بەکەموکوڕیمان تیادا دروستدەکەن. ئایا ئەوەی لە ئایندەدا چاوەڕێمان دەکات لەبەختەوەری یان لەناخۆشی و نەهامەتی لەسەر چی بەندە یان چی دەکاتە بناغەی؟

ئەوە بەندە لەسەر ئەو کەسەی لە ململانێی نائاگاییدا سەرکەوتووە، ئەو نائاگاییە نەستییەی لەناخماندا دەسورێتەوە ئایا وزەی هێزە یان وزەی لاوازییە. ئەوە پشت بەوە دەبەستێت ئایا هەستمان، بە ئاگاییمان لەتوانایدایە یارمەتی ئەو لەرزە شاراوە نابینایانە بدات و یارمەتی ئەو گۆڕانە ریشەییەی باکگراوندی دەروونیمان بدات.

کاتێك هەست یارمەتییەکی زیرەکانە پێشکەش بەنەست دەکات، دەروون بە ئاشکراییەکی زیاتر توانای بینینی دەبێت: خۆت هەڵدەسەنگێنیت چۆن کەسێك بیت، باشترین ڕەفتار کامەیە کە بەرەو بەدیهێنانی ئامانجت دەبات. هەروەك بڵێی دەروون بە شێوەیەکی زیاتر تەندروست و ڕاستگۆیانە دەست دەکات بەبیرکردنەوە لەو کەسەی کە دەشێت خۆشی بوێت، ئەو ڕەفتارەش کامەیە کە فرسەتی زیاتر دەبەخشێت بەهەستی خۆشەویستی ئاڵوگۆڕکراو لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشی دەوێت.

حاڵەتە یەکەمەکانی ئەشق و شەیدایی زۆرکات هەڕەمەکی دەبێت و زۆرجار بەبێ کاردانەوەی لایەنەکەی دیکە بەرێوەدەچێت. زۆرێك لە ئێمە لەماوەی گەنجێتیدا لە قوتابخانەی خۆشەیستیدا شکستیان هێناوە، بەڵام ئەوەی گومانی تیادا نییە قوتابخانەیەکی ڕەسەنە.

هەردوو بەخێوکەری بەناوبانگی رووسی (نیکینین و نیکیتینا) منداڵان فێری کەوتن بەسەر زەویدا دەکەن بەرلەوەی فێریان بکەن چۆن لەسەرپێ بڕۆن. لەوە دەچێت هەمان شت لە خۆشەویستیدا رووبدات: چەند زووتر فێری کەوتن لە خۆشەویستیدا بووین ئەوەندە زامنی زیاتری ئەوە دەکەین چۆن ڕێڕۆیشتنمان لە خۆشەویستیدا باشتر بێت. لەوانەیە هەندێك لەمەدا پارادۆکسێکی خراپ ببینن، بەڵام خۆشەویستی شکست بەنیسبەت گەنجانەوە ئەزموونێکی باشە. پێمان وایە مانای شادییە مرۆڤ لەماوەی یەکەمی گەنجێتیدا بکەوێتەناو خۆشەویستییەکی شکستەوە، چونکە ئەم ئەزموونە شکستە (خۆشەویستی شکستهاتوو)، هەروەك نەخۆشی سورێژە یان ئاوڵە وایە چەندە منداڵ لە زوودا تووشی بوو ئەوەندە بەرگری لە دژی ئەم نەخۆشیانە بەهێزتر دەبێت و ئەگەری تووشبوونی بەم نەخۆشیانە لاوازتر دەبێت. چەندە توشبوونیش بەم نەخۆشیانە درەنگتر روویدا، ئەوەندە ماکەکانی مەترسیدارترو بەئازارتر دەبن.

کارەسات لەوانەیە ڕێگە لەبەردەم مرۆڤدا بەرەو بەختەوەری واڵابکات، چونکە خۆشەویستی شکستهاتوو وەك سەکۆیەك وایە بۆ بازدان بەرەو خۆشەویستی بەختەوەری سەرکەوتوو، لێرەدا هەمووشتێك بەندە لەسەر ئەوەی ئایا لەتواناماندایە سوودو وانەو پەند لەو کارەساتانە وەربگرین. هەروەها پێویستە لەسەرمان فێری تێگەیشتن لە خۆمان و لەوانی دی ببین و فێری ڕەفتاری سەرکەوتوو ببین کە پێویستی بە ئاڵوگۆڕکردنی سۆزو خۆشەویستییە لەگەڵ لایەنەکەی دیکەدا....

سۆزان پەرچڤەی کردووە

سەرچاوە:

الحب و الاسرة عبر العصور
ت: د. نزار عيون السود
دارالكنعان ـ دمشق
ط 1ـ 2006

بەشی دووەم

دەرونشیکاری و نیرۆسس

سەرهەند

7. من و ئەو، ڕێکخەری دووەم

کاتێك گەران بەدوای پاداشتێکی ڕاستەوخۆدا بەر تەنگە بەریە سەپێنراوەکانی واقع دەکەوێت، ئەوا ناکۆکیەك لەنێوان مەیلە ئەنگێزەییەکان سیستمی ڕێکخەردا دروست دەبێت کە هەوڵ دەدات تێی بگات لەویوە بۆ دوانەی ئاگایی – نا ئاگایی مۆدیلێکی دیکە لە گوتەکان، کە فرۆید دوو روکنی دەروونی تیادا جیا دەکاتەوە کە بریتین لە : (من) و (ئەو).

دەتوانرێت پێناسەی (ئەو) بەوە بکرێت کە بریتیە لە سیستمێکی قوڵ کە گوزارشت لە شێوە رەسەنەکەی کۆئەنداکی دەروونی دەکات، و هەر لە لەدایکبونەوە پاڵنەرە غەریزەییە خۆرسکە حەز لێکراوەکان دەیبات بەرێوە .

کاری (ئەو) سەر بۆ پرەنسیپی چێژ شۆردەکات، واتە (ئەو) بەنەناسراوی دەمێنێتەوە لەبەردەم بەخشینە دەرەکییە کاتی و جێگەییەکاندا، هەروەها لە پەیوەندییە نسبی و لۆرژیکییەکان، چونکە ئەو هێزانەی کۆنترۆڵی (ئەو) دەکەن بەئاسانی ناتوانرێت نزیك بکرێنەوە لە غەریزەی زیندەیی، بەلام پێویستە وەك سیستمێك حسابی بۆ بکرێت کەکار بۆ تێرکردنی پاڵنەرە سێکسی و پاڵنەرە شەرانگێزییەکان دەکات.

لەم شوێنە دووەمیەدا (ئەو) بەشێوەیەکی سەرەکی بەنائاگایی داپۆشراوە: چونکە لەدەرەوەی هێزە ئەنگێزەییە تایبەتییەکان دووبارە هەرچی شتێك لەچەپاندنەوە بەرهەم بێت تیایدایە. دەتوانین بڵێین لە رووی دینامییەوە کاری (ئەو) بەتەواوی لە ئاگایی دەردەچێت، و مادەی یەکەمی بۆ جیاوازییەکانی دواتر پێکدەهێنێت.

و لەهێزە غەریزەییەکانی (ئەو) ەوە سیستمێکی دووەمی دەردەکەوێت ئەویش (من) ە بەبەرکەوتن لەگەڵ واقیعی دەرەکیدا، وکارەکەی بە ڕێکخستنی دووەمی دیاری دەکرێت، و ستراکتەرەکەشی بەپرەنسیپی واقع دیاری دەکرێت. لەو وەسفەی کە فرۆید لە (1938) دا دەیداتێ (من) توانای جوڵەی خۆویستی (فرمانی مانەوە) چاودێری دەکات، و هوروژێنەرەکان درك پێ دەکات و خۆی لە شڵەژانە زۆر گەورەکان (فرمانی خۆ دورخستنەوە) لادەدات، ئەو زانیارییانەی بۆی دێن کۆیان دەکاتەوە و هەوڵ دەدات ئەو ناوەندە بگۆرێت وای لێ بکات ئامادەبێت بۆ وەلامدانەوەی پێداویستییەکانی و تێرکردنی ئارەزووەکانی (فرمانی فێرکردن). ئەگەر ئەوە راست بێت کەفرۆید ئەم چەمکەی بەدرێژایی توێژینەوەکانی بەکارهێنا، ئەوا باسەکەی ئێمە بۆی تەنها لەسەر ئەو شێوەیە یە کە لەدەوروبەری ساڵی 1920دا دەرکەوت، چونکە (من) بەوەکالەتێکی بەرگری وەسفکراوە، و (منی باڵا) ش وەك سیستمێك بۆ قەدەغەکراوەکان، و (ئەو) یش وەك جەمسەرێکی ئەنگێزەیی و ئێستا بەرزکراوەتەوە بۆ شوێنی ئەرکان لەکۆئەندامی دەروونیدا (لابلانش پۆنتالیس (Laplanche er ponalse 1967).

ئاوا (من) دەردەکەوێت هەروەکو روکنێك کە راسپێررابێت بۆ کەوتنە نێوان پەیوەندییەکانی تاك لەگەڵ دنیای دەرەوەدا. بەلام لەلایەکی دیکەوە، پێویستە لەسەر (من) بەرامبەر بە پاڵنەرە ئەنگێزەییە ناوەکییەکان بوەستێتەوە بە دروستکردنی چاودێر لەسەر داواکارییە ئەنگێزەییەکان:

پێویستە لەسەری بریار لەسەر ئەو بارودۆخ و کاتە بدات کەپاداشتەکەی تیادا دەدرێت، پێویستە لەسەری ئەو قایلبوونە دوابخات تاماوەیەکی زۆر لەبارتر، وتابەتەواوی ئەو داواکارییە لادەبرێت ئەگەر دەبێتەهۆی بەرئەنجامی ئازاراوی، پێویستە لەسەر (من) لەهەمان کاتدا رووبەرووی داواکارییەکانی دەرەوەو پاڵنەرە ئەنگێزەییەکان کەبنەرەتێکی ناوەکییەکان هەیە. بوەستێتەوە.

ئەم هەمەچەشنەییە لە چالاکی وای کردووە هەندێك لە نوسەران وەك: (هارتمان، کریس، لوپنستاین) H.Hartman، E.Kris، (R.Lewenstein D.Ropuport) تیۆرێك بۆ کۆئەندامی دەروونی دابنێن کەلەفرمانەکانی (من) دا کۆدەبێتەوە (Ego – psychology).

و (من) وەك کۆئەندامێکی سەربەخۆ دانراوە لەحاڵەتێکی جیانەکراوەی دەرونیدا گەشە دەکات (هارتمان 1946) و دانانی وەك سیستمێکی رێکخەر کە (من) لەژێر کۆنترۆڵی خۆیدا هەموو کردارە درکپێکردن و مەعریفەو هەموو کردارەکانی فێربوون و خۆ گونجاندن لەگەڵ واقعدا دەگرێتەوە ... هتد.

لەم جۆرە تیۆرەدا، پێش هەموو شتێك

(مـن) فرمانی ستراکتەر دەبینێت و چاودێری هەموو بەهرە ئەقڵییەکانیش دەکات (هارتمان 1950، کریس 1950). ئەم بـیردۆزە وای کرد کەدانەرەکانی چەمکی نوێ بخەنە نـاوەوە. لابردنی سێکس و جڵەوگرتنی لیبدۆ. و وای دادەنێین کە (منی سەربەخۆ) هەیە. تیۆری Ego- psychology یارمەتی پێشکەوتنی توێژینەوە ستراکتەرەکانی داوە، بەتایبەتی توێژینەوەکانی سبیتز کەهەوڵیداوە لێکدانەوەی دروستبونی کاری دەروونـی لە رێگای شوێنەواری دەمـاخـی – هەستی – جـوڵـەیی لە نوێبووندا بکات.

(من) ناتوانێت بگۆڕێت بۆ سیستمێکی رێکخەری ساکار (ئـەم چەمکەی من کەلەلایەنە مەعریفیەکاندا کۆدەبێتەوە، هەروەها گریمانەی ستراکتەری کەپێوەی بـەسـتراوە. هەموو لاکانی من نـادەن بەدەستەوە...

(من) کە چاودێری گەیشتنی زانراوەکان و کاریگەرییەکان و پاڵنەرە ئەنگێزەییەکان دەکات بۆ هۆش و بەئاگایی، لەهەمان کاتدا رۆڵێك دەبینێت لە چارەسەری ناکۆکییە ناوەکییەکاندا. واتە پەیوەندییەکانی تاك بەخۆیەوە دیاری دەکات.

فیدیرن 1933 (Fedren) لەسەر (هەستەکانی من) قسەدەکات کەنمونەی هـەسـتـی تـاکـە بـۆخـۆی لـەئـەزمـونـە تـیـاژیـاوەکـەیـدا لـەبـارەی جەستەیی و سـۆزیـیـەوە کـەلـەهـەمـوو ساتێکدا رووبەروویان دەبێتەوە و ئەزمونێکی خۆیی و هەمیشەیی پێکدەهێنێت کە بـەوشـەی "ئـاگـایـی" یـا (خودناسین) گوزارشت ناکرێت.

ئـەوە هەڵەیەکی گەورەیە کەبروا بـەوە بکرێت کەدابەشکردن لەنێوان ئاگایی و نائاگاییدا دەگونجێت لەگەڵ (من) و (ئەو) دا. لەبەرئەوەی ئەوەی بە کردەیی لەناو (ئەو) دا روودەدات بەئاگایی دەمێنێتەوە. ئەو رێکخستنەی لە (من) دا روودەدات لەوانەیە ببێتە (ئاگایی). بەڵام مەرج نییە (ئاگایی) یش بێت.

8. میکانیزمەکانی بەرگری:

فرۆید دانی بەوەدا ناوە کەپێویستە (مـن) دژی مەترسییە دەرەکییەکان بـەرگـری لـەخـۆی بکات و لەوانەشە بەراکردن لێیان دەربازبێت، ئەگەر ئەوە لەتوانادا بوو بتوانیت بارودۆخی دەرەکی بگۆڕیت وای لێ بکات ئەگەری تێدابێت یا بێ زیان بێت. بەڵام دژی ئەو مەترسیانەی لـە(ئـەو) دەوە دێـن، واتـە ئـەوانـەی لە پاڵنەرە ئەنگێزەییەکانەوە سەرچاوە دەگـرن. پەرچەکردارە جووڵەییەکان بـۆ راکـردن و کـارکـردنـە ناوەندەکە کاریگەر نییە. بەتەنها میکانیزمە دەروونییەکانن کەدەتوانن ئەم پاڵنەرانە قەدەغەبکەن یا جیایان بکەنەوە یا بیانگۆڕن. کاتێك لەگەڵ مەترسییەکەدا ئارەزوویەکی دیاریکراو سەردەردێنێت و دڵـەراوکـێ بـێـداردەکـاتـەوە، لەسەر (من) پێویستە بەرگرییەکانی دەربخات کەلەهەمان کاتدا دژی پاڵنەرەکان و دژی کارتێکەرەکانیشە.

دەسـتـەواژەی (بـەرگـری) فرۆید لەونوسینە سەرەتاییەکانیدا بەکاری هێناوە، لەپاشتردا گۆڕی بەچەپاندن لە کتێبەکەیدا inhition symptome er angoisse ساڵی (1926) فرۆید پـارێـزگـاری بـە مـانـا تایبەتیەکەی چەپاندنەوە کرد و دەستەواژەی بەرگری بۆهەموو ئەو میکانیزمانە دانا کە(من) بەکاریان دەهێنێت بۆ ئەوەی پارێزگاری خـۆی لـەداواکـاریـیـە ئەنگێزەییەکان بکات، و دانی بـەوەدا نا کە چەپاندن لە نێرۆسسی هیستریدا زاڵـە، بـەڵام بەرگرییەکان و جیاکاری و دروستبوونی پەرچەیی تایبەتە بە نیرۆسسی هجاسی هتد....

ئانا فرۆید (1936) لەو کتێبەیدا کەتایبەتە بە میکانیزمەکانی بەرگری ئاماژەبەو رۆڵە دەدات کەئەم میکانیزمانە دەیبینن نـەك تەنها لەنەخۆشییە نیرۆسسیەکاندا بەتەنها، بەڵکو دووبارە بەدرێژایی چارەسەری شیکاریش. ئانا فرۆید ئـەوەی سەلماند کە پێویستە شیکاری کارە بەرگرییە نائاگاییەکانی من لەگەڵ هەموو نەخۆشێکدا بکرێت، لە برێتی تەنها لێکدانەوە یا شرۆڤەی (هێمایی) بۆ ئـارەزووە ئەنگێزەییەکان و ئەندێشە چەپێنراوەکان. ئەم مەسەلە تەکنیکییە لەدواییدا چارەسەر دەکرێت لەکاتی چارەسەری و مومارەسەی شیکاریدا. ئانا فرۆید دە میکانیزمی بەرگری باس کـردوە کە بریتین لـە: (چەپاندن و گەڕاندنەوە، دروستبوونی پەرچەکردار، جیاکاری، سرینەوە، خستن، کشانەوە بـۆخـود، گـۆڕان بۆ دژ، گواستنەوەی ئامانجی ئەنگێزەیی (سـەرو) (میلانی کلاین) یش چەند میکانیزمێکی دی دەخاتەسەر ئەوانە کەبریتین لە: فراوان بوون، نمونە، بەرگری هەڵچوونی، سستی خستن.

ئێمە لـێـرەدا تەنها هـەنـدێـك لەو میکانیزمە پێویستیانەمان هێنایەوەبۆ تێگەیشتنی بەخشینە شیکارییەکان کەبەسەر منداڵدا جێبەجێ دەبن.

چـەپـانـدن، بـەومـانـا تایبەتییەی کەرێگایەکە بۆ بەرگریکردن لە (من)، فرۆید بەمیکانیزمی سەرەکی وەسفی کـرد، رۆڵـە بنچینەییەکەی بریتییە لەچەپاندنی کارتێکەرە ئازاراوییەکان لەنائاگاییداو پارێزگاری پێوە کردنیان لـەوێ و گۆڕینی نـاوەرۆکـی دیـار بۆ بەرهەمە ئاگاییەکان.

فـرۆیـد بــەراوردی ئـەم چەپاندنە

هەروەکو کاریگەری چاودێرێك لەسەر دەقێکی دیاریکراو دەکات، کاتێك ئەو وشانەی نەویستراون یا دەیانکوژێنێتەوە یا بەوشەی دیکە دەیانگۆڕێت بۆ گۆڕینی مانا یەکەمییەکەی نامەکەو وای لێ بکات لەچاوی بەئاگاییەوە پەسەندبێت.

9. ئەندێشە:

لابلاس و بونتالیس (1968) ئەندێشەیان وا وەسف کردووە کە بریتییە لە "هێڵکاری خەیاڵی کەتاك تیایدا هەبوونی هەیە و وێنە دەکێشێت، بەشێوەیەکی کەمێك تێکچوو بەهۆی ڕێکخستنە بەرگرییەکانەوە، بۆ بەدەستهێنانی ئارەزوویەکی نائاگایی، لەسەرەتادائەندێشەیەکسان بەبەرهەمی خەون دادەنرا، و زنجیرەیەك توێژینەوەی لەسەر کرالەپێناوی دۆزینەوەی تایبەتمەندییەکەیەوە.

بەلای فرۆیدەوە، ئەندێشە گوزارشت لە ئارەزوویەك دەکات – ئەندێشەی ئارەزوویەك- بەڵام پێویستە دەستنیشانی دروستبوونەکەی بکرێت، لێرەدا دەتوانین جیاوازی لەنێوان دوو ئاستدا بکەین:

1. ئەندێشەی بەئاگا: بریتیە لەخەونی بەئاگایی، زۆربەی جار پەیوەندییەکی لەگەڵ واقیعی دەرەکی تێدا ژیاو هەیە وەك دەستکەوتێك بۆ شکستی.

نەزوە یا ئارەزوی سەرپێی ئەم جۆرە بەدەستهێنانە (ئەندێشەیی) بۆ ئارەزووەکە دروست دەکات و دەبێتەهۆی دابەزاندنێکی کاتی لە شڵەژانە ئەنگێزەییەکەدا. بەڵام تاك بە ئاشکرا مۆرکی خەیاڵی ئارەزووە سەرپێیەکانی خۆی دەزانێت – کەبریتییە لە "شانۆیەکی تایبەتی" کە یەکێك لە خاتونە نەخۆشەکانی فرید. ئانا (Anna O.) ساڵی (1885) دەربارەی دواوە، و بەتەواوی لە "بەدەستهێنانی ورێنەی (هلاسی) ئارەزوو" جیادەبێتەوە، کەبەنیسبەت تاکەوە لەگەڵ واقیعدا یەك دەگرێت. دەتوانرێت دان بە ئەندێشە بەئاگاییەکاندا بنرێت وەك فرمانێکی گرنگ، ئەویش بریتییە لەوەی کەتاك والێبکرێت لەواقعی دەرەکیدا سەربەخۆبێت لەبەرئەوەی دەیەوێت خۆی قایل بکات لەکرداری ڕێکخستنی ناو دەروونیدا. ئەم شێوازەی کارە ناتوانێت مەودای خۆی تا بنەڕەت واقع بەتەواوی دادەمرکێتەوە.

ب) ئەندێشە نائاگاییەکان:

لە بەرامبەربوونەوەی ئەندێشە بە ئاگاییەکاندا ئەندێشەی نائاگایی دورخراوەیە بەهۆی چەپاندنەوە لەنەستدا هەیە، و کاردەکات هەروەك شوێنەواری یادەوەری بۆ قایلکردنی غەریزی و دەشتوانێت ناوەرۆکێکی نمونەیی ببەخشێتە پاڵنەرە غەریزییەکان و ئەوکاتە پێی دەڵێن ئەندێشەکان مادام ناوەرۆکی خۆی لە ئەندێشە بەئاگاکان یا ئەوانەی دەکەونە پێش بەئاگاییەوە، وەردەگرێت لە ساندلر و ناجیرا (Sandleret Nagera) ساڵی 1963.

ج) لە واقیعدا بیرۆکەی فرۆید زۆر وردترو کەم پۆلێنترە لە قسەکانیدا دەربارەی ئەندێشەی نائاگایی هەندێکجار فرۆید (1908)وا دەردەکەوێت کەمەبەستی " زیندە خەونی بەرزەفری پێش بەئاگاییە کەتاك تیایدا دەڕوات و لەوانەشە بەپەرچەیی تێی بگات یان نا" (لابلانس و بونتالیس 1968) .

فرۆید هەردووجۆر لە ئەندێشەکان بەیەکدا ناکێشێت بەڵکو کاردەکات بۆ بەدەستهێنانی نزیکایەتی لەنێوانیاندا. و شێوەکانی گواستنەوە لە جۆرێکەوە بۆ یەکێکی دی ، و نزیکی ورد لە نێوانیاندا لە پێکهاتە خەیاڵیەکاندا دەتوانین هەمان ناوەرۆك و هەمان ڕیزبەندی ببینین، جا بەئاگایی بێت یا نائاگایی. کاریگەر یا هێنراوە بەرچاو لەتاکەکەدا وەرگیراو یادراوە بەسەر کەسانی دیدا ("لابلانس و بونتالیس" 1968)

فرۆید گوزارشتی ئاگایی جارێك و نائاگایی جارێکی دی بۆ ئەندێشە رونکردەوەو ئەوەش لەئەندێشەی دەستەپەڕدا کەلە on bat un confant (1919)) دا لێی کۆڵیەوە. بێگومان ئاستی ئاگایی ئەوەیە کەکەسەکە دەیناسێت چونکە مانای ڕاستەقینەی بەنەزانراوی مایەوە لەبەرئەوەی ئەو ناوەرۆکەی هەیەتی بەر سەرلەنوێ بیناکردنەوە دەکەوێت و لەئاگاییدا تەنها بەرئەنجامی کۆتاییەکەی وەرگیراوە.

شیکردنەوەی ئەو ناوەرۆکە دەربارەی ئەندێشەیە کەدەبێتەهۆی دۆزینەوەی ئەندێشەی نائاگایی.

ئەو پەندەی کە فرۆید (1919) پێشکەشی کرد دەتوانرێت لە خلیسکان لەمانای حازردا وەربگیرێت. چونکە ئەو ئەندێشەیەی کەنەخۆشەکە لەدەستی دا بریتییە لە ڕووداوێك پیاوێك لە کوڕێك دەدات، و سەرلەنوێ دووبارەکردنەوەی پێکهێنانی شیکاری لەکاتی چارەسەردا دەتوانێت ئەو قۆناغانەی دەکەونە دوای پێکهێنانەکەیەوەبدۆزێتەوە.

د) لە قۆناغی یەکەمدا، کاتێك کوڕەکە کەوتبوە ژێرکاریگەری ئیرەیی برایانەو. ئەندێشە بریتی بوو لەو شەڕانگێزییەی.

فیکتۆر سمیر نوف:
التحليل النفسي للولد
ترجمة: د.فؤاد شاهين
بيروت 2002

دەستگرتن بەکاتەوە

سەمیر شێخانی

کاتێك باسی ئادمۆند بیرك- ی نوسەر و بیرمەندی بەریتانی دەکرا، یەکێك لەبراکانی بێ دوودڵی وتی: کاتێك کەمنداڵ بووین و لەتەمەنی گەنجێتیشماندا ئادمۆندی برام هیچ کارامەییەکی تایبەتی یان زیرەکیەکی لە سروشتی بەدەری نەبوو سەرنج رابکێشێت یان ئیرەیی پێ ببەین، تەنیا سیفەت کەئەوی لە ئێمە جیادەکردەوە ئەوەبوو کاتێك ئێمە بەمنداڵی یاریمان دەرکردولەهەرزەکاریشدا کاتمان بە فیرۆ دەبرد ، ئەو بەردەوام سەرقاڵی خوێندنەوەبوو، بەردەوامیش ئەم رستانەی دووبارە دەکردەوە: « من هیچ لەئێوە ئازاتر نیم بەلاّم لەناخمدا ترسێك هەیە لە بەفیرۆ دان و هەدەربردنی کات... چونکە کات شمەکێکی بەنرخەو قەرەبوو ناکرێتەوەو پێویستە ئابووری لەبەکارهێنانیدا بکەین».

کەواتە سەرکەوتن لە ژیاندا پشت بەتەنیایەك رێسای ئاڵتوونی دەبەستێت: ئابووریکردن لەکاتداو باش بەکارهێنانی ئەو کاتەی کە ئابووری تیادا دەکەیت.

بەلاّم لەم ژیانەدا کەزۆر ژیانێکی پڕ جەنجاڵی و پشێوییە، چۆن و بە چ ریگەیەك ئابوری لەکاتدا بکەین؟

هەست دەکەین رۆژەکانی هەفتە بەشی هەموو ئەو کارانە ناکەن کەدەمانەوێت جێبەجێیان بکەین و تەواویان بکەین، ئیدی چۆن ئابووری لەکاتدا بکەین؟

بازرگانێکی خشڵ و مرواری هەبوو کەخاوەنی ناوبانگێکی جیهانی بوو، کاتی خۆی بەچرکە حیساب دەکرد، لەسەر پرەنسیپەکەی ئادمۆند بیرك، کە تیۆری ئابوریکردنی کاتی جێبەجێ دەکرد، دەرۆیشت و توانی سەرکەوتن لەژیاندا بەدەست بهێنێت، با گوێی لێبگرین بزانین لەمبارەیەوە چی دەڵێت: ئەم پرەنسیپە سەرەکییەم لەباوکمەوە بۆ ماوەتەوە، باوکیشم وەك خۆم پیشەکار بوو هەمان ئەو پیشەیەی دەکرد کە ئەمرۆ من دەیکەم، ئەو مێزەی کە بەدرێژایی رۆژ کاری لەسەر دەکرد تۆزو گەردی ئەو خشڵ و پارچانەی کاری لەسەر دەکردن کۆدەبووەو هەموو شەو دەیکردنە کیسەیەکەوەو ساڵی جارێك یان دووجار دەیبردن بۆ یەکێك لەو کارگانەی کانزایان دەتوانەوەو لەم تۆزو خۆڵە کۆبۆوە دارشتەیەکی بەنرخی دروست دەکردو بەبرێك پارەی باش دەیفرۆشت، ئەم زەرەنگەرە جیهانییە لەدرێژەی قسەکانیدا وتی:

- هەمیشە باوکم پێی دەوتم، دەبینیت ئەو برە پارەیەم لەچی دەستکەوت، بەدەستکەوتێکی باشی دەزانم، ئەوە نرخی ئەوو تۆزو خۆڵەیە کەلەوانەبوو بەخۆرایی برۆشتایەو زۆرکەسیش هەر فەرامۆشی دەکەن». لەهەموو گۆشەیەك لە گۆشەکانی ژیاندا تۆزو خۆڵ هەیە ئەگەر گوزارشتەکەمان بەمشێوەیە راست بێت. ئەگەر تۆ رۆژانە دەدەقیقە

لەکاتی خۆت بەفیرۆ بدەیت بێ ئەوەی هیچ تۆزو خۆڵێك كۆبکەیتەوەو گسکی بدەیت، ئەوا تۆ رۆژانە دەدەقیقە لە ژیانت بە فیرۆ دەدەیت کە لەوانەبوو سودێکی زۆرت لێ بەدەست بهێنایە.

بــەڵام چـۆن ئــەو ئــەرك و کۆششەی دەیدەین دەتوانێت ئەو شتە لە دەستچووەمان بۆ بگەڕێنێتەوەو سوودی لێوەربگرین و ببێتەمایەی سەرکەوتنمان؟

لێرەدا نموونەی ژنە نووسەری بە ناوبانگ مـەدام دوجلیس – تان بۆ دەخەمەڕوو. ئەم ژنە نووسەرە بە خێوکەری کچەکانی دۆقـە دوشارتر بـوو، لـە کاتێکدا چـاوەڕێـی هاتنی فوتابیەکانی دەکرد تا وانەیان پێبڵێت، چەند دێڕێك یان چەند لاپەڕەیەکی دەنووسی بەم شێوەیە، توانی رۆژانە بە سوود وەرگرتن لەو چەند دەقیقە کەمانە هەشتا بەرگی کتێبی بە بەها دابنێت.

لە بەرژەوەندی هەمووانە بێ ئەوەیئادمۆندبیرك یانمەدامدوجلیس بین کاتی خۆمان فەرامۆش نەکەین و بە خۆڕایی بە هەدەری نەبەین، ڕێگە نەدەین چەند دەقیقەیەك لە ژیانمان چەندە کەمیش بن هـەروا تێپەڕن بێئەوەی بە کارپێکردنیان سوودیان لێوەرگرین، چونکە ئەوە فرسەتێکە بۆ دەستکەوتنی برە کاتێکی نوێ ، بە شێوەیەك رۆژانە لەوانەیە سەعاتێکمان بۆ بگەڕێتەوە کە دەتوانین کارێکی تیادا ئەنجام بدەین و بە سوود یان چێژ بۆمان بگەڕێتەوە.

زۆرێــك هـۆکـار و کـار هـەن بۆ ئیشپێکردنی ئەو سەعاتە بۆ ئەوەی سـوودی لێوەرگرین یان بە هۆیەوە ئابووری لە هەندێك خەرجکردندا بـکـەیـن، بـۆ نـموونـە ئەنجامدانی هەندێك لەو کارانەی کە لە بەرامبەر بڕێك پـارەدا بە خەڵکانی دیکەمان سپاردووە.

ئەو کەسانەش کە ناتوانن رۆژانە سەعاتێکی تەواو لە کاتیان گلبدەنەوەو دابین بکەن، ئەوا دەتوانن بە لایەنی کەمەوە چەند دەقیقەیەك گلبدەنەوەو سـوودی لێوەربگرن بۆ نموونە ئەو چەند دەقیقەیەی دەکـەونـە پێش نانخواردن یان لە ماوەکانی دیکەی رۆژوکـەدا..... لەم چەند دەقیقەیەدا کە لای زۆر کەس هیچ نییەو جێگەی بایەخ نییە مرۆڤ دەتوانێت رۆژانە پێنج وشەی زمانێکی بیانی فێر ببێت تیایدا، لە کۆتایی یـەك ساڵدا کۆی ئەو وشانەی لەبەریدەکات و فێری دەبێت دەکاتە 1625 وشە.ئەوەش بێگومان سامانێکی نوێیە دەیخاتە سەر سامانەکانی دیکەی، ئەمە لای ئـەو کـەسـەی کـە زانـیـویـەتـی کاتی دەستبەتاڵی خۆی چۆن بەسەربەرێت.

گەرانەوەی یان گلدانەوەی کاتی فەرامۆشکراو سیفەتێکی دیکەی هەیە، لەماوەی ئەو چەند دەقیقەیەدا کە ئێمە وەك کاتی ئیشکردن کاری تیادا ناکەین ئەوا خێرایی کارو چالاکیمان خـاودەبـێـتـەوە و بـەمـەش بـوارێـك دروسـت دەبـێـت بـاری مەعنەویمان گەردی لێ بنیشێت و چالاکی و ورەو زیندەییمان لە دەسـت بچێت.بەڵام کاتێك ئابووری لەو چەند دەقیقەیەدا دەکەین و سوودی لێوەردەگرێن بەم کارە پارێزگاری وزەو توانا و ورەمان دەکەین و بەڵکو زیادیشی دەکەین، ئەمانە وێڕای ئەوەی فەرامۆشکردنی ئەو چەند سات و دەقیقانە بوارێکمان بۆ دروست دەکات بەبێ حیساب کات بـە فـیـرۆ بـدەیـن لـەو کـارانـەی هیچ سوودێکمان پێ نابەخشن.

کەواتە جگە لەو سوودەی لە تۆزو گەردی فەرامۆشکراوی سەعاتەکانی رۆژانە دەستمان دەکەوێت ، بە دڵنیایی دەستکەوتێکی زامنکراویشمان دەست دەکەوێت بە هۆی ئاراستە کردنی ئەو سەعاتانە رووەو ئامانجێکی بە برەو و بەرهەمدار.

با لەسەر رەوتـی ئادمۆندبیرك بـڕۆیـن بە پرەنسیبەکەی ئـەو کار بکەین، ئەنجامەکەی زامـنـە و لە نێو توێکانی ئـەم رێـبـازەدا نهێنی سەرکەوتن خۆی حەشارداوە.

سەرچاوە:

علم النفس في حياتنا اليومية

دار الآفاق – بيروت ط4 1981

سۆزان

پرسیارو وڵام لەسەر سێکس

دکتۆر سەمەد

پ: حەزی سێکسی چ جیاوازییەکی هەیە لەگەڵ ئارەزووی سێکسی؟

-حەزی سێکسی ویستێکی دەروونیە بەرامبەر بە کەسێکی دیاریکراو کە لە قوڵایی ناخدا ئەو کەسە جێگەیەکی داگیرکردووەو راکێشانێکی رۆحی لەگەڵدایە کەهەست و سۆزی ناخی کەسی بەرامبەر دەهەژێنێت و شەپۆلێکی ئەفسونی سەرسوڕماوکاری تیادا دروست دەکات. ئەو ویستەیە کەرەنگە پەیوەست بێت بەسیفەتێکی دیاریکراو یا چەند سیفەتێکی هەمەچەشنەی کەسەکەوە کەلای ئەم حەزێکی دەروونی دروست کردووەو هەموو هەڵسوکەوت و رەفتارو گوفتارێکی بەجوان و بێ وێنە دێتەبەرچاو حەزدەکات کاتێکی زۆری لەگەڵدا بەسەر بەرێت بەسەیرکردن و گوێلێگرتن و لەگەڵدا رۆیشتن و گۆڕینەوەی راو سەرنجە جیاوازەکانەوە، لەئەنجامی ئەمانەشدا حەزی سێکسی دێتەپێشەوە کە دەیەوێت لەگەڵ کەسەکەدا جووت بێت و بەوەش بەشێکی زۆر لەو تەوژم و تەزووە کارەباییانەی سەرتاپای لەشی تەنیووە دادەمرنەوەو بۆماوەیەك هێوردەبێتەوە کەرەنگە چەند رۆژێك بخایەنێت.

واتە حەزەکە تەنها بۆئەو کەسە دیاریکراوەیە و بەهیچ کەسێکی دی ئەو خاوبوونەوەیەی دەستەبەر نابێت.

بەڵام ئارەزووی سێکسی، کەلەپێشیەوە خۆشەویستی و حەزێکی گەورە نەبێت، تەنها کارێکی سێکسی رووتەو بەتاڵکردنەوەیەکی خێرای ئەو هروژاندنە جەستەییەیە کە کەسانێك لە کات و ساتی کتوپڕ یان دیاریکراودا بۆیان دێت و بەلایانەوە گرنگ نییە کەسی بەرامبەر لە توخمەکەی دی کێیەو چ کارەیەو سیفەتەکانی چین، تەنها مەبەست بەتاڵکردنەوەی ئەو شەپۆلە هروژاوەیە کەهاتووە. بۆیە بوونی خۆشەویستی و یەکتری ویستن و لێك تێگەیشتن و پێکەوە ژیان و نزیکبوونەوەی هەست و نەستی دووهاوسەر لەیەکتری دەستەبەری پەیدابوونی ئەم حەزە دەکات و دووریان دەخاتەوە لە تێرکردنی ئارەزوویەکی سەرپێیی سێکسی، بەومانایەی کەسێکس کردن تیایاندا بۆیەکتری هارمۆنیەکی رۆحی دەخولقێنێت ویست و ئارەزووی یەکتری کردن و نزیکبوونەوەیان تیادا دروست دەکات و هەمیشە دووردەبن لە وەرسی و کوژاندنەوە.

پ: ئایا برسێتی هیچ کارێکی هەیە بەسەر توانای سێکس کردنەوە؟

-گومان لەوەدانییە کەکاری سێکسی، لە زۆرێك لە کارەجەستەییەکانی دی پێویستی بە وزەو بەسوتاندنی کالۆری هەیە بەتایبەتی لەبەرئەوەی نەك جەستە رۆڵێکی گرنگی تیادا دەبینێت بەتەنها بەڵکو هەموو دەرونیش لەگەڵیدا بەشدارە سەرەڕای دەماخ و هەستەکان و گەلێك لە کۆئەندامەکانی دی بەتایبەتی کۆئەندامی سوڕی خوێن و دەمارو ماسولکە، بۆیە سێکس کردن بە برسێتی دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی توانای سێکسی و زۆرجار لە پیاودا دەبێتەهۆی رەپنەبوونی تەواو یا هەر رەپنەبوونیش و لە ژنیشدا بێ توانایی لەسەر بەردەوام بوون و خابوونەوەی تەواوی جەستەو زۆرجاریش خەوبردنەوە.

سێکسی تەواو پێویستی بەوەیە بەشێکی باش لە نوستن ئەنجام درابێت و جەستە بەتەواوی پشوی خۆی وەرگرتبێت و لەپاشتردا نانێکی باش و پڕ لەوزەی بۆ خورابێت و لەگەڵیدا هەندێك میوەو سەوزەو شەربەتی میوەش وەرگیرابێت پاش ئەوە بەیەك دووسەعات سێکسەکە بکرێت بەرئەنجامێکی زۆرباشی دەبێت و دەشتوانرێت ماوەی سێکس و جووتبوونەکە بەتەواوی درێژبکرێتەوە بێ ئەوەی هیچ یەکێکیان هەست بەشەکەتی و ماندووبوون بکات.

پ. ئایا دەرهێنانی منالدان هیچ کاریگەرییەکی بەسەر حەزی سێکسییەوە هەیە؟

- هەندێکجار لەئەنجامی بوونی وەرەم یا پۆلیبی زۆر یا خوێن بەربوونی بەردەوام یا تێکچوونەکانی ناوپۆشی منالدان، پزیشك وای بەباش دەزانێت کە منالدانەکە دەربهێنێت، بەڵام لە راستیدا ئەم دەرهێنانە بەهیچ شێوەیەك کاریگەری لەسەر حەزو ئارەزووی سێکسی ژن ناکات و داینابەزێنێت رەنگە بەپێچەوانەشەوە بێت واتە حەزەکە زیاتر بکات لەبەرئەوەی ترسی منالبوون نامێنێت و دەتوانێت لەگەڵ مێردەکەیدا بەئەوپەری ئازادی و بێ ترسیەوە جووت ببێت بێ ئەوەی هیچ خەیاڵێکی لای سکپڕبوون بێت.

پ. ئایا هیچ میکرۆبێکی سێکسی لەدایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلە لە سکیدا؟

- بەڵێ، زۆرێك لەو میکرۆبانەی بەتایبەتی لەزێ یا دەمی منالدان یا لەناوپۆشی منالداندا هەوار دەخەن، لەتوانایاندا هەیە بگوێزرێنەوە بۆمنداڵ لە رێگای وێلاش و ناوکەپەتکەوە، بەتایبەتی جۆرە پیسەکانیان بۆیە زۆرپێویستە ئەو دایکانەی حەزدەکەن سکیان پڕبکەن لە پێشەوە لێنۆڕینێکی تەواو بۆ ئەندامەکانی زاوزێ لای پزیشکی شارەزا ئەنجام بدەن، و لەپاشتریشدا هەر 2-4 مانگ جارێك ئەوکارە ئەنجام بدەنەوە تامنداڵەکە لەدایك دەبێت.

مەترسیەکە لەوەدایە کەئەگەر جۆرێك لەو میکرۆبانە چووە جەستەی منداڵەکەوە زۆر نزیکە تووشی گەلێك نەخۆشی جەستەیی بکات سەرەڕای مەترسی لە پشێوی جەستەیی هەتاهەتایی.

پ. هیچ چارەسەرێك بۆ زوو رژاندن هەیە؟

- زوو رژاندن واتە هاتنەوەی شلاوگی تۆواوی پیاو لەپاش ماوەیەکی کەم لەکارە سێکسیەکە یا تەنها بەرکەوتنی کە تیایدا هێشتا ژنەکە لەسەرەتای هەستەکانیشیدانییە، و زۆربەی جار ئەم حاڵەتە دژی ئارەزوو حەزەکانی پیاوەکە خۆشیەتی.

زۆر رێگا هەیە بۆسەرکەوتن بەسەر حاڵەتەکەدا وەك: بەکارهێنانی هەندێك کرێمی تایبەتی کەلێکخشاندن کەمدەکەنەوە،یادەبنەهۆی خاوبوونەوەی چووك، یا خۆ خەریك کردنی پیاو بەخەیاڵ و بیرێکی دەرەکییەوە لەکاتی جوتبوونەکەدا یا بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی هێورکەرەوە کە هروژاندن کەم دەکاتەوە. بەڵام ژن دەتوانێت لەم کارەدا یارمەتی پیاوەکەی بدات بەوەی کەهەستی کرد خەریکە رژاندنی پیاوەکە نزیك دەبێتەوە هەوڵ بدات خۆی بەرێتە دواوەو کارەکە بۆماوەی خولەکێك راگرێت ، لە پاشتردا دەست پێبکاتەوە، ئەوسا پاش چەند خولەکێکی دی سەرلەنوێ کارەکە رابگرێتەوە،و ئەم کردارە دەتوانرێت سێ تا چوار جار

دووبارەبکرێتەوە،بەمەش ماوەی جوتبوون و کارە سێکسیەکە درێژتردەبێتەوەو دەبێتەهۆی ئەوەی هەردووکیان پێکەوە یا زۆر بەنزیکی یەك بگەنە لوتکی چێژ "ئۆرگازم" ڕاهێنان بۆ چەندجارێك لەم شێوەیە دەبێتەهۆی ڕاهێنانی پیاوەکە بۆ درێژکردنەوەی ماوەی جوتبوونەکە کەرەنگە ئیتر لەدوایدا وای لێ بێت پێویستی بەوحاڵەتانەی ژنەکە نەمێنێت و خۆی بتوانێت بەتەواوی کۆنترۆڵی خۆی بکات.

پ. مـاوەی پێوانەیـی جوتبوون چەندە؟

- ئەوە دەکەوێتەسەر ژن و مێرد خۆیان و باری فسیۆلۆژی و جەستەییان، بەشێوەیەکی گشتی پیاو لەوکاتانەدا تەنها هەروژاندنێکی ساکاری بەسە بۆ ڕەپبوونی و ئەنجامدانی کاری سێکسی بـەلام ژن پێویستی بە پێشەکیەك بۆ هەروژاندنی تەواو هەیە کە لەنێوان 8- 10 خولەکدا دەبێت بۆئەوەی بەتەواوی ئامادەباشی دەروونی و جەستەیی تیادا دروست بێت بۆ کارە سێکسیەکە بۆیە زۆر پێویستە پیاو لەو حاڵەتەدا هیچ پەلە پەلێك نەکات و زۆر خۆی بەمەسەلەی هەروژاندنی هاوسەرەکەیەوەخەریك بکات لە ڕێگای گەمەبازی و ماچ و دەست پیاداهێنان بەتایبەتی ئەو ناوچانەی کـەزۆر هەستدارن تیایدا، لەپێش هەموویانەوە میتکە و هەردوو لچەبچوك و بەشی خوارەوەی ئەندامی مێ و نـزیـکبوونـەوەی پەنجەی لە دیوارەکانی زێ و ملی مناڵدان، و یاریکردن بەمەمکەکان، لـەپاش پەیدابوونی ئـامـادەبـاشـی لـەژنـەکـەدا جـۆرێـك لە هەروژاندن و هەست بەخۆشی و بەرەو پیرەوەچوونی کارەسێکسیەکەی تیابەدی دەکرێت، لەوکاتانەشدا پێویستەپیاو پەلەنەکات وردە وردە کارەکە ئەنجام بدات و لەگەمە بازییەکەی نەکەوێت و پەلەنەکات لەهاتنەوەو ڕژانـدن. تا بەتەواوی هەست بە لەرزی یەك لەدوای یەکی هاوسەرەکەی دەکـات و هەست دەکات، گەیشتۆتە ئۆرگازم یا لوتکەی چێژو وردە وردە خاوبوونەوە.

پ. ئایـا لابردنـی پرۆسـتات و دەرهێنانـی لەپیـاودا دەبێتەهـۆی پەککستنی سێکسی؟

- نەخێر، بەهیچ جۆرێك چونکە نەشتەرگەری دەرهێنانی پرۆستات هیچ پەیوەندییەکی بەتێکدانی هۆرمۆنەکانی پیاو یا لوولە خوێنەکان، یا دەمارەکانی چوکەوە نییە، هۆرمۆنی نێر لەناو وەتـەکـانـەوە دەردەدرێـت و لـەوێـوە دەچێتەخوێنەوەوئارەزووی سێکسی پیاو دەهەروژێنێت، لەبەرئەوە ئارەزوو حەزی سێکسی هەروەکو خۆیان دەمێننەوەو کرداری ڕەپبوونیش هیچ گۆڕانکارییەکی بەسەردانایەت، تاکە شتێك کەڕوودەدات ئەوەیە ئیتر کرداری منداڵبوون روونادات چونکە پـیاو بـەلابـردنـی پرۆستات پیتێتی خۆی لەدەست دەدات و توانای منداڵبوونی نامێنێت.

پ. کۆنـدۆم چی یـە؟ چ ڕۆڵێك دەبینێت؟

- کۆنـدۆم تورەکەیەکی درێـژی لاستیکی زۆر تەنکە پاش ڕەپبوون پیاو دەیکات بە چوکیدا بۆئەوەی لەکاتی جوتبووندا تۆوەکان نەچێتەناو زێی ژنـەکـەوە بەڵکو لەبەشی پێشەوەی کۆندۆمەکە یا (کبوت) کە عەرەبەکان پێی دەڵێن، دەمێنێتەوە و نارژێتە زێی ژنەکەوە.

ئـەمـەش بـە ڕێـگـایـەکـی زۆر پـارێـزەری بـاش دادەنـرێـت لـەدژی سکپڕی، بـەلام چێژی سێکسی کەم دەکـاتـەوە لـەبـەرئـەوەی دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی لێخشاندنی ڕاستەوخۆی چووك بەدیوارەکانی زێ، و بەمەش چ ژن و چ پیاو حەزی لێ ناکەن هەست دەکەن کارێکی میکانیکی ئەنجام دەدەن. بەلام سودێکی دیکەشی هەیە کەنایەڵێت مـیـکـرۆب ئـەگـەر لـە زێـی ژنـەکـەدا هەبوو بچێتە ناو چوکی پیاوەکەوەو لەوێوە بـڕوات بۆ خوێنی، لەبەرئەوە بەرێگایەکی پاراستنیش دادەنرێت دژی توشبوونی ئەو نەخۆشیانەی بەسێکس دەگوێزرێتەوە.

پ. زۆرجـار دەربـارەی دانانی کۆڵەکە لەچوکدا دەبیسـتن مەبەسـت لەوکارە چیەو چۆن دەبێت؟

- ئەوکەسانەی بەتەواوەتی توانای سێکسی لەدەست دەدەن لەبەرهەرهۆیەکی جەستەیی یا نەخۆشی یا دەروونی بێت ناتوانن کـاری سێکسی ئەنجام بدەن بەهۆی ڕەپنەبوونەوە، ئەوا کردارێکی نەشتەرگەری هەیەکە زۆربـەی جار لـەلایـەن پزیشکی نـەشـتـەرگـەرەوە ئەنجام دەدرێـت بـەوەی کۆڵەکەیەك کەلەماددەیەکی تایبەت دروستکراوە بەهۆی نەشتەرگەرییەوە دەخاتەچوکی ئـەو کـەسـەوە، کەئەویش دووجـۆری سـەرەکـی هەیە جۆرێکیان هەمیشە چوکەکە بەرەپی دەهێڵێتەوەو هەرگیز خاونابێتەوە، جۆری دووەمیشیان لە ڕێگای پەمپێکی دەرەکییەوە کەلەشێوەی میزەڵدانێکی بچووکدایە یا هەوا یا گاز یا ماددەیەکی دیکەی تێدایە، بەدەست پیانان چوکەکە ڕەپ دەکـات، کـردارە سێکسیەکە ئەنجام دەدات و لەپاش تەواو بونیش ماددەکە دەگەڕێنێتەوە نـاو میزەڵدانەکەی دەرەوە. هـەردوو حاڵەتەکە بەباشی کـارە سێکسیەکە بەئەنجام دەگەیەنن و ئەوانەی تاقیان کـردۆتـەوە هیچ کێشەیەکیان نەبووە نەخۆیان و نە هاوسەرەکانیان و زۆربەی جار دەیانگەیەنێتەلوتکەی چێژ یا

ئۆرگازمیش.

پ. ڕێگای نەزۆرك كردنی پیاو بەنەشتەرگەری چۆنە؟

- هەندێك پیاو كەنایانەوێت منداڵیان ببێت ترسی ژنەكەشیان لەسكپڕبوون ناهێڵن، رازی دەبن بەوەی خۆیان لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە نەزۆك بكەن، بەتایبەتی پاش بوونی چەند منداڵێكیان ئەوەش بریتییە لەنەشتەرگەرییەكی ساكار لەم لاولای پەردەی گوونەوە كە تورەكەیەكەو دەوری هەردوو گونەكەی داو، بەهۆی ئەو دووبرینەوە، هەردوو لوولەی گوێزەرەوە رادەكێشرێتە دەرەوەو پزیشك بە مەقەست دەیانبڕێت و كۆتاییەكانیان دادەخاتەوە، و دەیانخاتەوە ناو تورەكەكە و تورەكەكە دەدورێتەوە، بەزۆری پاش مانگێك تا دوومانگ كەتیایدا نابێت هیچ كردارێكی سێكی بكات، پیاوەكە چاك دەبێتەوەو ئیتر ئەو تۆوانەی لە گونەوە دێن بە بوربوخدا تێپەردەبن بەناو لولەگوێزەرەوەكاندا سەرناكەون بەرەو پرۆستات و هاوێژە جۆگە لەبەرئەوە كەسەكە تۆوی نابێت و توانای منداڵبوونی نامێنێت و نەزۆك دەبێت ئەم رێگایە هەر لەكۆنەوە كراوەوبەیەكێك لە ڕێگا هەرە سەركەوتووەكان لەو بارەیەوە دادەنرێت و ئێستاش بەهۆی پێشكەوتنی تەكنیكی نوێوە كرداری بڕینە نەشتەرگەرییەكە لەدیواری پەردەی گوندا زۆر بچوك بۆتەوەو كردارەكە هەمووی لە ڕێگای دەرزییەكەوە ئەنجام دەدرێت و پێویست بەبڕین ناكات.

پ: خەتەنەكردنی كچ لە رووی فسیۆلۆژییەوە چییە؟

ئەندامی دەرەوەی زاوزێی مێ بە دوو لچی گەورە و و دوولچی بچووك دەست پێدەكات كەلەنێوان بەشی سەرەوەی هەردوو لچە بچوكەكە و لە شوێنی بەیەكگەیشتنیاندا پارچەگۆشتێكی شێوە لوولەیی هەیە پێی دەڵێن میتكە (Clitoris) پێكهاتەی شانەیی میتكە لە رووی بایۆلۆژییەوە بەتەواوی لە پێكهاتەی شانەیی چووك دەچێت لە نێردا. كەلە شوێنێك پێكدێت جۆرێك شانەی ئیسفەنجی لوولەیی تێدایە لەكاتی هروژاندنی سێكسیدا، ئەم شانە ئیسفەنجیانە پڕ دەبن لە خوێن و بەوە میتكە بەرزدەبێتەوەو رەپ دەبێت و

سوورهەڵدەگەرێت، و بەشی سەرەوەشی وەك چووك بەچەرمێكی مەیلەو تەنك دەورەدراوە كەبەچەرمی میتكە ناودەبرێت. ناو میتكە تۆڕێك دەمارو لولەی خوێنی بەیەكداچووی تێدایە، هەروەها لەرووی دواوەو كەمێك لەبەشی قولاییداژمارەیەكی زۆر لە وەرگرەكانی گەرمی و پەستانیان تێدایە كە رۆڵێكی گەورە دەبینن لە هروژاندنی سێكسیداو رێگە خۆش دەكەن بۆئەوەی شانە ئیسفەنجییەكان پڕبن لەخوێن ومیتكە رەپ بكەن. دەمارەكان لە رێگەی پشتە پەتكەوە راستەوخۆ بەستراونەتەوە بە دەماخەوەو لە دەماخیشدا بەشێكی تایبەت بە میتكە هەیە كە راگەیاندنە دەمارییەكان لە میتكە وەردەگرن و بە خێرایی وەڵامی دەدەنەوە، هەروەها میتكە بە تۆڕێكی دەماری بەستراوە بەهەردوو لچە بچووك و لچە گەورەكانەوە، لەهەندێك ناوچەی ئەفریقیاو لە میسر، هەرودوو لچە بچووك و میتكەو زۆرجاریش هەردوو لچە گەورە بۆ منداڵی كچ دەبڕن وبۆی دەدورنەوەو تەنها یەك كونی بچووكی بۆ دەهێڵنەوە بۆ هاتنەدەرەوەی خوێنی كەوتنەسەر خوێن، لەهەندێك ناوچەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا تەنها بەشی سەرەوەی میتكە دەبڕن، لەهەندێك ناوچەی پاكستان و ئەفغانستان و كوردستانیشدا هەموو میتكە بەتەواوی دەبڕن.

ئەم كردارانە گەلێك زیانی لێدەكەوێتەوە كە بەكورتی ئەمانە هەندێكیانن:

1. **ئازار:** لەزۆربەی حاڵەتەكاندا ئازارێكی زۆری ئەو منداڵە یان ئەو كچە دەگات لەبەرئەوەی راستەوخۆو بێ بەنج كردن كارەكە ئەنجام دەدرێت.

2. **خوێن بەربوون:** روودەدات كەبەئاسانی خوێن ناگیرسێتەوە و زۆرجار كار گەیشتۆتە راددەی مردن.

3. **هەوكردنی زۆر:** لەبەرئەوەی لەكەش و هەوایەكی نادروستیدا كارەكە ئەنجام دەدرێت شوێنی كردارەكە دەبێتە مۆڵگە بۆ میكرۆبەكان و تەشەنەی تێدا دەكەن و زۆرجار رووی داوە لەئەنجامی فەرامۆشی و پشت گوێ خستنەوە میكرۆبەكان سەركەوتوون وگەیشتونەتە هێلكەدان و هێلكە پێكهێنەرەكانیان لەناوبردووەو لەئەنجامدا كچەكە نەزۆك بووە.

4. **میزە چوڕكێ:** لەزۆربەی حاڵەتەكانداو لەئەنجامی نەشارەزایی ئەو كەسەی كرداری بڕینەكە دەكات زیانێكی زۆر بە جۆگەكانی میزو ناوچەی میزەڵدانیش دەكەوێت و كردارەكە دەبێتەهۆی پەنگخواردنەوەی میز بەتایبەتی لەئەنجامی ترسیشدالەپاشدا دەبێتەوە هۆی بەئازار میزكردن و میزەچوڕكێ.

5. **پەیدابوونی شۆكی دەروونی:** ئەو ئازارە زۆرەو كرداری بڕینەكە، بۆ زۆرێك لەكچان دەبێتەهۆی شۆكێكی دەروونی و بەدرێژایی ژیانی پێوەی دەمێنێتەوە.

6. **سارێژبوونەوەیەكی نائاسایی:** لە زۆربەی حاڵەتەكاندا لەبەرئەوەی بەنەشارەزایی و ناوەستایی كردارەكە ئەنجام دەدرێت ، یەكگرتنەوەی شانەكان جۆرێك لەنارێكوپێكیان پێوەدەبێت، هەندێكجار زۆر رەق دەبن بەهۆی كۆبوونەوەی ریشاڵ و بەستەرەشانە لەناوچەكەدا، ئەمشە بارێكی نائاسایی بەدرێژایی ژیان بۆكچەكە دروست دەكات و هەندێك لەوحاڵەتانە دەبێتەهۆی منداڵبوونی بەئازار چونكە رەقی و تەسك بوونەوەی شێوە تۆپزییەك لەناوچەكەدا دروست دەكات كەلەدواییدا ئاسان نییە منداڵی لێ بێتە دەرەوە و لەزۆرجاردا منداڵەكە دەمرێت.

7. **زۆرێك لەو ژنانەی بەمنداڵی خەتەنەكراون** لەرۆژو مانگەكانی سەرەتای شوكردنیاندا هەست بەئازارێكی زۆردەكەن لەئەندامەكانیاندا و هەندێكجار بۆتەهۆی ئەوەی كارە سێكسیەكە تەواو نەكەن.

8. **زۆر زۆر بەگران لەكاری سێكسیدا دەكەونە سەر «ئۆرگازم»** یا «لوتكەی چێژ» و ئەمەش وردە وردە دەبێتەهۆی سێكس ساردی تیایاندا، و لەئەنجامدا گەلێك كێشە لە نێوان ژن و مێرددا دروست دەبێت و لە زۆرێك لەو حاڵەتانەدا جیابوونەوەو تەڵاق دان روودەدات.

9. **هەمیشە هەستكردن بە كەمئەندامی:** میتكە لەبەرئەوەی ئەندامێكی زۆر گرنگی جەستەی مێ یەو لوتكەی وەرگرتنی هەستی سێكسییە نەبوون و لابردنی هەمیشە هەستی كەمئەندامی لە دەروونی ئەو كچانەدا دروست دەكات، بەتایبەتی دوای شووكردن و ئەمەش بە رەفتارو گرفتارو هەڵسوكەوتیانەوە دیاردەبێت بەتایبەتی كە لەگەڵ ژنانی هاوڕێیاندا لەوبارانەوە دوان دەكەن. زۆرجار كارەكە دەگاتە ئەوەی « گرێی هەست بەكەمی» یان تێدا دروست ببێت و تامردن لێیان نەبێتەوە.

10. **رق بوونەوە لە كەسوكار،** بەتایبەتی دایك و باوك كە لە منداڵیدا خۆشەویسترین و گرنگترین ئەندامی جەستەیان لەدەستداوە.

وزەی جەستە

پەری حەمە میرزا

هەموو گـەردوون لە وزە پێکهاتووە، وزەی خێراو و وزەی خاو و کەم خێرا ... هەر هەمووشیان ماددەی پتەون ...لەو نێوەندەشدا جەستەی ئێمەی مرۆڤیش دەگرێتەوە، لە راستیدا جەستەی مرۆڤ لە وزەیەکی پاك و بێگەرد پێکهاتووە، بەڵام ئەگەر سەیری جەستەی مرۆڤ بکەین..دەبینین لە گۆشت و ئێسقان و ماسولکەکان و دەمارەکان پێکهاتووە.. بـەڵام ئـەگـەر وردتـر سەیر بکەین.. دەبینین هەموو ئەندامێك لە راستیدا لە خانە پێکهاتووەو خانەکانیش لەبەشی بچوکتر و بچوکتر پێکهاتووە هەتا دابەش دەبێت بۆ گەردیلەو گەرد ،ئەو گەردانەش لەناواخنیانداواتە لەسەر چاوەداوزەیەکی رووتن لەدۆخێکی جوڵاوی لەرینەوەدا.

لەراستیدا جەستەی مـرۆڤ تەنها بریتی نییە لەو جەستە فیزیکیە ماددیە بینراو و هەستپێکراو دەستلێدراوە ، بەڵکو کۆمەڵێك شتی دیکەی هەیە کە مـاددی نین (واتـە بەپێوەری ئێمە مـرۆڤ مـاددی نییە) وەکـو هەست و سۆز و شارەزاییەکان کە هەر هەموویان وزەن و بەچواردەوری مرۆڤدا کێڵگەی موگناتیسیان دروستکردوە، بەشێوەی چەند چینێك بەدوری جەستەدا جێگیر بوون.

مـرۆڤ رۆحانیەکان ناویانلێناوە جەستەی ئەسیری کە لەناوەوەو دەرەوەی جەستەدایە، زانایانیش بە پلازمای زیندوو ناساندوویانە.

ناتوانرێت ئەو جەستە ئەسیریە هـەروا بە ئاسانی ببینرێت، یاخود دەستی لێبدرێت و هەستی پێبکرێت، بەڵام هەندێك کەس زیاد لە کەسانی دی هەستیارن توانای هەستکردنیان هەیە بە لەرینەوەکانی ئـەو وزە نەبینراوەی چوار دەوری جەستەی مرۆڤ.

وزە چیە؟

لە لای مرۆڤەکان وزە چەند واتایەکی جیاوازی هەیە، لەوانەیە ئەو خواردنە بێت کە دەیخۆین و دەیگۆڕین بۆ ئەو وزەیـەی کەتوانامان پێدەبەخشێت بۆ ئـەوەی بتوانین کارەکانی رۆژانـەمـان رابپەڕێنین، یاخود ئـەو کارەبایەیە کە دەگۆڕێت بۆ رووناکی و گەرمی و وەگەڕخستنی ئامێرەکان ، رێگاکانمان رۆشـن دەکـاتـەوە، یـاخـود گەرممان دەکاتەوەو یان بەهۆیەوە لە شوێنێکەوە دەچین بۆ شوێنێکی دی، یا لەباو هەواوە وەریدەگرین یا لـەخـۆرەتـاوەوە یا لە شەپۆلەکانی دەریاوە یا لە بورکانەکانەوەو ..هتد .

لە فیزیای کلاسیکی کۆنەوە بۆمان ماوەتەوە کە دەڵێن "وزە نافەوتێت و بەکارناهێنرێت واتە تەواو نابێت، بەڵکو لەشێوەیەکەوە دەگۆڕێت بۆ شێوەیەکی دی".

وزەی خاو یا خامۆش دەتوانرێت بکرێت بە وزەیەکی جوڵاو، ئاوی دەریای هێمن و نەجوڵاو... دەتوانرێت بکرێت بە وزەیەکی جوڵاو ئەگەر وازیلێبهێنرێت لـەبـەرزایـیـەکـەوە بـەهـێـواشـی بێتە خوارەوە.

وزە لەهەموو شوێنێکداو لەناو هەموو شتێکدا بەشێوەی خامۆش یان دینامیکی هەیە، لە ئێمەشدا وزەیەکی زۆر بەهێز و گەورە هەیە و وا دێتە پێش چاو کە خامۆشە یاخود زۆربەی جار بەو شێوەیە دەردەکەوێت.

بەڵام دەتوانرێت بگۆڕێت بۆ وزەیەکی جوڵاو بەشێوەیەك توانای زۆر کار و زۆر شتی هەبێت، بەرادەیەکی چـاوەڕوان نەکراو وێنا بۆ نەکراو.

وشـەی وزە واتـای لـەریـنـەوە یا جوڵاندنە،ە یاخود جوڵـەی شەپۆلی بەخێرایی جیاواز... هێمای خێرایی شەپۆلی بە (هێرتز) ناسراوە، کە ژمارەی لەرینەوەکان دەپێورێت بەپێی کات .

هەندێك لە وزە بـەوە ناسراون کە جوڵەیان یەکجار کزە... لەگەڵ ئەوەشدا گـەردەکـان بەهێزێکی یەکجار زۆر بەستراونەتەوە بەیەکەوە، هـەر ئەو بەیەکەوە بەستنەوەیەشە بووەتە هۆی دروسـت بوونی مـاددەی رەق و پتەو، ئەو ماددانەی کە هەموو گەردوونیان پێکهێناوە.

هەموو گـەردوون هەر لە هەسارەو ئەستێرە زەبـەلاحـەکـان و کۆمەڵەی خۆر و هەموو ئەوەی لە بووندا هەیە هـەر هەموویان بەژمارەیەکی زۆری نەژمێردراو شەپۆلیان هەیەو وزەیان هەڵگرتووە .

شەپۆلەکان کورت و درێژیان هەیەو بـەخـێـرایـی جـیـاواز و لـەریـنـەوەی جیاواز بەردەوام هەموو کات و ساتێك دەلەرنەوە.

ئەو جوڵە شەپۆلیانە دوو جەمسەریان هەیە کە بریتییە لە لوتکەی شەپۆلەکەو بنی شەپۆلەکە (زانـایـانـی فیزیا بە نیشانەی (+ ، -) ئاماژەی پێدەدەن) .

ئەو شەپۆلانە بەخێرایی جیاواز بەرز دەبنەوە بۆ جەمسەری موجەب (+) و پاشان دێنە خوارەوە بۆ لای سالب (-)، ئەو لەرینەوانەی کە زۆر خاون دەگۆڕێن بۆ وزەو لەوانەشە بگۆڕێت بۆ ماددەی

وەكـو بـەرد و درەخـت و رەنگەكان و گیاندارانی زیندوو.

بەڵام وزەی ئەسیری بەخێراییەكی یەكجار زۆر دەجوڵێتەو، هەر بۆیە چاو ناتوانێت چاودێری بكات و ببینێت، لەبەرامبەریشدا دەبن بە بیركردنەوەو هەست و سۆز لە جەستەی مرۆڤدا، لـەدەوری جەستەی مرۆڤیشدا واتە بـەچواردەوری جەستەیدا بەشێوەی شەپۆلی رادیۆیی مایكرۆیی و شەپۆلەكانی (گاماو تیشكەكان) وەدەردەكەوێت .

ئەنیشتاین لە كۆڕێكی زانكۆی (لندن) لـە ساڵی 1920 لـەبـارەی ئـەسیرەوە وتویەتی: (بۆشایی گەردوون بەبێ ئەسیر بێ مانایە، چونكە بەبێ ئەسیر نەك هەر ڕووناكی بڵاو نابێتەوە، بەڵكو ڕێكوپێكی لـەنـێوان ئەستێرەكاندا بـەتـەواوی تێكدەچێت، ئەسیر بۆ گـەردوون وەك ئاوی دەریا وایە بۆ ماسی).

تەنە گەردونییەكان دەسورێنەوە لەناو ئـەسیرداو مەلە دەكـەن، ئەگەر ئەسیر نەبێت تەنە گەردوونییەكان تەنها بەهێزی راكێشان بەند نابن و تێكدەچن.

وزەی ئەسیری سەرچاوەی پێكهێنانی گەردیلەكانن، هەموو گەردونیش لە گەردیلەكان پێكهاتووە، ئەویش لە وزەی ئەسیری یەكجار ورد كە بە لەرینەوەی زۆر خێرا و مەزن دەلەرنەوە، ئەوانە تەنها لـەچواردەورمـانـدا نـین بەڵكو ئەوەتان لەناخماندا لەناوەوەو دەرەوەی گەردیلەكاندا.

هەندێك لە زانایان دەڵێن پێكهاتەی رۆحـەو یـاخـود نـاوەرۆكـی ژێریەكە كـاروبـاری جوڵاندن و كـاری سەرجەم ئەندامەكانی جەستە بەڕێوە دەبات .

هەندێكی دیكەشیان پێیان وایە ئەو وزەیەی لە مرۆڤدایە، هەمان وزەی ژیانیە كە بەگەردوندا دەڕوات و دەجوڵێت لە نێوان ناوەوەی فسیۆلۆژیمان و دەرەوەمان كە هەموو گەردون دەگرێتەوە، هەروەها سەرچاوەی پەیوەندی نێوان گەردیلەكانی جەستەمانە لەگەڵ پێكهاتەی گەردوون لەسادەترین شێوەیەوە بۆ مەزنترین شێوەكانی نێو گـەردوون، هەر بەتەنها خۆشی هەڵگری نهێنی بوونمانە.

هـەر ئـەو وزەیـەیـە پـارێـزگـاری لە قـــەوارەی مـــرۆڤ و قـــەوارەی مـاددی گەردون بەگشتی دەكات و دەیپارێزێت لە پـەرت بوونەوەو دارمـان و شیتەڵ بوونەوەو لەناوچوون.

ئەگەر ئەو وزەیە بەو شێوە ڕێكخراو و ڕێكوپێكەی نەبوایە،ئەوا هەموو گەردوون دادەرو خاو تێكەڵاو دەبوو، هیچ شتێك شێوەی ئێستای خۆی نەدەبوو، هەر بۆیە باوەڕمان بە بوونی وزە هەیە، بەبێ گوێدانە ئـەوەی كە ئایا لەچی پێكهاتووە و یاخود بۆچی بەدیهێنراوە و چۆن كاردەكات ! .... هتد .

ئەو وزە ئەسیریە زاناكان ناویانلێناوە (هێزی ژیان یان وزەی گەردوون) وزەی ئەسیری لەناخماندایە بەشێوەیەكی خـامـۆش و خـەفـەكـراو، دەتـوانـرێـت بگۆڕێت بۆ وزەیـەكـی جـوڵاو ، بەڵام بەداخەوە ئێمە توانای بێدار كردنەوەو سودلێوەرگرتنیمان‌ونكردوە.

ئەو وزەیە مافێكی سروشتی خۆمانە، هەر لە لە دایكبونمانەوە لەگەڵماندایە. زیندوویەتی ئێمە لەوەدایە ئەو وزەیە بەكاربهێنین‌بۆدەستخستنی‌جەستەیەكی بەهێزتر و زیندووتر ، وەدەستخستنی وزەی جوڵاوی زیاتر بۆ ئەوەی بتوانین كاریگەریمان هەبێت بەسەر دەوری جەستەی خۆماندا.

ئێمە دەتوانین لەهەر كاتێكدا بمانەوێت و لەهەر شوێن و دۆخێكدا بین، وزەی پێویست دەستی خۆمان بخەین، هەموو گەردوون پڕاو پڕە لە وزەی ژیانی ئەو وزەیە دەتوانێت بەناو هەموو شتێكدا تێپەڕێت، بێگومان بەنێو جەستەی ئێمەی مرۆڤیشدا، دەچێتە جەستەی مرۆڤەوەو بەنێویدا ڕەت دەبێت و دێت و دەچێت، هەتا ئەو ڕۆژەی جەستەكە كە بـەتـەواوی لە جوڵە دەكـەوێـت و دەمرێت.

هەتا ئێمە زیاتر هوشیار بین و شارەزا بین لە وەرگرتنی وزە ، ئەوا جەستەمان تـوانـای زیـاتـری دەبـێـت و دەتوانێت كاریگەری زیاتری هەبێت بەسەر ناوەوەو دەرەوەی جەستەدا.

لە جەستەی ئێمەی مرۆڤدا وەنەبێت تەنها وزە هەبێت بۆ ئەنجامدانی چالاكی و راپەڕاندنی كاروبارەكانی ڕۆژانەی ژیان ، بەڵكو وزەی چارسەر و تیماركردن لەبنەڕەتدا لەناخماندا هەیەو بەشێكی سەرەكی پێكهاتە ئەندامیەكانمانە. بەڵام بەرێژەیەكی ناجێگیر بوونی لەنێو جەستەدا هەیە.

كاتێك لەبارودۆخێكی هێمن و ئاسودەو حـەوانـەوەدا بین ئـەوا بەرێژەیەكی بـەرز دەردەكـەوێـت، ئەم رێژەیە نزم دەبێتەوەو دادەبـەزێـت كاتێك مرۆڤ دووچـــاری هیلاكی و دڵـە راوكـێ و شڵەژان و نەخۆشی دەبێت، بەڵام ئەگەر بتوانین هەستی خۆشەویستی و هێمنی و ئاسودەیی و خەندەو گەشبینی گەشە پێبدەین و ژیانمان ئاسایی و هێمن بێت، ئەوا ئەو كاتە هەست بە بوونی وزەی سودبەخشی ئەسیری دەكەین و لەهەمان كاتیشدا دەتوانین لەسەرجەم بوارەكاندا بەكاری بهێنین و سودی زۆری لێوەربگرین .

سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

1. الذاكرة الكونية د.فايز فوق العادة
2. الوجوه الاربعة للطاقة د. رفاه وحمان السيد
3. الطب البديل هيلوا موصللى نعيم

خۆراکە سروشتییەکان باشترین چارەسەرن

پەرچڤەی: ئاشتی ئەحمەد

زاناکان خۆراکە سروشتییەکان لە داو و دەرمانەکان بە باشتر دادەنێن، لەلایەك بۆ پاراستنی چالاکی و وزەکانی لەشی مرۆڤ، لەلایەکی دیکە

بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان.

تۆڕی (النبأ) لەم راپۆرتەیدا زۆربەی ئەو دۆزینەوانە دەخاتەڕوو کە توێژینەوە نوێیەکان و نێوەندە نۆژدارییەکان پێی گەیشتوون، لەوانەش:

- **شەربەتی میوەکان باشترین چارەسەرن بۆ نەخۆشیەکانی دڵ:**

توێژەرەوە فەڕەنسییەکان گەیشتنە ئەو بڕوایەی کەهەریەکە لە ترێ و سێوو بەتایبەتیش شەربەتەکانیان ڕێگە لەرەقبوونی خوێنبەرەکان دەگرن،بەتایبەتی لای ئەوانەی ڕێژەیەکی بەرزی چەوری و کۆلیسترۆڵیان هەیە.

د. کیلی دیکۆرد لە زانکۆی مونبیلیەو هاوکارانی دەریانخست کە کاریگەری شەربەتی میوەکان لەچاو میوەکان خۆیان زیاترە، ئەمەش لەڕێگەی چەندین تاقیکردنەوەوە، چونکە ڕێژەی پێکهاتەکانی (فینولی) لەشەربەتەکاندا زیاترە کە هێزی دژە ئۆکساندنی زۆرە و ڕێگە بەچەوری نادات لەناو خوێنبەرەکاندا کۆببنەوەو ببنەهۆی جەڵتەو کەموکوڕییەکانی دڵ، لەهەموو جۆرەکانی شەربەت زیاتر، ترێی سوورە، چونکە ڕێژەی فینولی تیایدا لەمیوەکانی دیکە زیاترە، پاش

ئەمیش شەربەتی سێو دێت، لەبەرئەوە گەیشتنە بڕوایەك كەهەریەكە لەترێ و سێو دەبنە باشترین خۆراك بۆ پاراستن و چارەسەری رەقبوونی خوێنبەرەكان.

▪ **ئەوانەی دانەوێڵە زۆر دەخۆن، بڕی كەمتر لە گۆشتەكان بەكاردەبەن:**

توێژینەوەیەكی نوێ دەریخستووە كەئەو كەسانەی گەنمەشامی برژاو وەك سووكە ژەم دەخۆن بڕێكی زۆر لە دانەوێڵەی تەواو بەكاردەبەن و بڕێكی كەمیش لە گۆشتەكان.

ژنە پزیشك (پان جراندجین) لە بنكەی خۆراكی مرۆیی لە ئۆهاما – نبراسكا دەریانخست كە كەمتر لە (10٪) ی ئەمریكیەكان ڕێنماییەكانی خۆراك پارێزی پیادەدەكەن لەوەدا رۆژانە كەسێ بەشی تەواوی ژەمەكانیان دانەوێڵەبێت، لەم توێژینەوەیەدا رونیان كردەوە كەدانەوێڵەكان سودێكی زۆریان هەیە بۆكەمكردنەوەی مەترسییەكانی دووچاربوون بەنەخۆشیەكانی دڵ و شەكرە.

لەو توێژینەوەیەدا كەماوەی نێوان (1999-2002) ی خایاند، تاقیكردنەوەیان لەسەر (15506) كەس بەئەنجامدا كە رۆژانە بڕێكی باشیان لە گەنمەشامی دەخوارد، دواتر لەگەڵ ئەو كەسانە بەراوردیان كردن كە گەنمەشامیان نەخواردووە یان ئەوانەی بەبڕێكی كەمتر دەیانخوارد، تێبینیان كرد ئەوانەی گەنمەشامیان بەرێكوپێكی خواردووە، زۆر پێویستیان بە خواردنی گۆشتەكان نەبووەو رێژەی مەگنیسیۆم و كاربۆهیدرات لەلەشیاندا زۆر باشتر بووە لەوانی دیكە.

لەهەمان كاتدا روونیان كردەوە كە هیچ پەیوەندییەك لەنێوان خواردنی گەنمەشامی و ئەگەری دووچاربوون بەنەخۆشییەكانی دڵ لە شێوەی قەڵەوی و بەرزبوونەوەی كۆلیسترۆڵدا نییە، بەڵام سودی ئەو خۆراكانەش لەلەشدا كاریگەری خۆی هەیە.

▪ **ژیری منداڵ و توانای ئەقڵی ئەو منداڵانەی دایكیان ماسی دەخوات:**

لە توێژینەوەیەكی نۆژداریدا دەركەوتووە ئەو منداڵانەی كەدایكیان لەكاتی سكپڕیدا بەرێژەیەكی زۆر ماسی خواردووە، توانای ژیری و زیرەكیان زیاترە لەچاو ئەو منداڵانەی دایكیان ماسی نەخواردووە.

لەهەمان كاتدا تۆژەران ئاماژەیان بەوەدا كەرێژەی جیوە لەلەشی دایكدا بەخواردنی ماسی زیاتر بەرزدەبێتەوە، لەمەشدا ئەگەر برِیاری زیاد لەپێویستی جیوە بچێتە لەشی منداڵەوە ئەوا بە پێچەوانەوە ئاستی ژیرییان نزم دەبێتەوە ، لەبەرئەوە (د. ئیمیلی ئاكین) ی تۆژەرو هاوكارانی لە زانكۆی هارفارد لە راپۆرتەكەیاندا ئاماژەیان بەسوودەكانی خواردنی ماسی كردوە لەكاتی سكپڕیدا، لەهەمان كاتدا زیانە شیمانەكراوەكانیشیان خستۆتەروو. بەتایبەتی خواردنی ماسییە گەورەو تەمەن درێژەكانی وەك (تونە و ئەبوسەیف).

بایەخی ئەم توێژینەوەیە لەوەدایە كەماسی چاوگەیەكی خۆراكی سەرەكی رۆژانەیە بۆ ترشەكانی (ئۆمێگا 3-)، كەباشترین ماددەن بۆ گەشەكردنی زووی مێشك لای كۆرپەلە.

▪ **نەخۆشی گورچیلەو پەیوەندییان بە ڤیتامین (c)و بۆ درێژبوونی تەمەنیان:**

توێژەرە ئەمریكیەكان دەریانخست كەئەو كەسانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە و ڤیتامین (د –D) وەك چارەسەری نۆژداری بەكاردەهێنن، رێژەی مردنیان لەماوەی دووساڵدا بەرێژەی (26٪) كەمتر دەبێتەوە لەچاو ئەو كەسانەی ڤیتامین D ناخۆن.

ڤیتامین(D) یاریدەی لەش دەدات بۆ مژینی كالیسیۆم كە زۆر گرنگە بۆ تەندروستی ئێسكەكان، بەڵام توێژینەوە نوێیەكان دەریانخستووە كە سودی دیكەی زۆرە وەك خۆپاراستن لە دووچاربوون بەنەخۆشیەكانی دڵ.

د. بریان كیستنباوم لە زانكۆی واشنتۆن لەو توێژینەوەیەیدا كە دووساڵ بەردەوام بوو گەیشتە زانینی كاریگەری ئەم ڤیتامینە لەسەر چاكبوونی تەندروستی ئەو نەخۆشانەی دووچاری لاوازی و سستی كاری گورچیلەكانیان هاتبوون.

چارەسەری دووچاربووان بە گورچیلە، لە قۆناغە سەرەتاییەكاندا دەرمانێك كە ڤیتامین (D) لەخۆ

گرتووە بەکاردەهێنن بۆ کەمکردنەوەی ڕێژە بەرزەکانی گلاندی دەرەقی لە ملدا، کەنوێنەرو ڕێکخەری کالیسیۆمە لەلەشدا، بەڵام زۆربوونی ئەم گلاندە ئێسسکەکان لاواز دەکات.

نزیکەی (1418) کەسی دووچاربوو بە گورچیلە لەو توێژینەوەیەدا،بەرزبوونەوەی ڕێژەکانی هۆرمۆنی دەرەقییان لەگەڵدابووە، لەئەنجامی شکستی گورچیلەیان،زۆربەیان لەڕێی دەرمانی (کالسترۆیل) کە نمونەیەکی دەستکردە لە ڤیتامین (D) چارەسەرکران بۆنزمکردنەوەی ڕێژەکانی گلاندی دەرەقی، بەڵام کۆمەڵێکی دیکەیان ئەم دەرمانەیان بەکارنەهێنا.

پاش دووساڵ توێژەران کەوتنە بەراوردکردنی نەخۆشەکان و ڕێژەی چاکبوونەوە یان مردنیان، تێبینی کرد بە ڕێژەی (26٪) ی ئەوانەی دەرمانی ڤیتامین (D) یان بەکارهێنابوو چاکدەبوونەوەو لەمردن دەربازبوون.

لە توێژینەوەکانی دیکەشدا دەرکەوتووە ئەوانەی شتنەوەی گورچیلەیان بۆ کراوەو دەرمانی ڤیتامین (D) بەکاردەهێنن، ماوەیەکی زیاتر دەژین لەچاو ئەوانەی بەکاری ناهێنن.

کیستنباوم ڕایگەیاند کە ئێستا تۆژینەوەی زیاتر بەئەنجام دەدرێت بۆ زانینی کاریگەری ڤیتامین (D) لەسەر کەمکردنەوەی ئەگەری دووچاربوون بەنەخۆشییەکانی دڵ.

کەمی ڤیتامین (D)

کەسانی گەورە تووشی لاوازی ئێسکەکان دەکات، بەڵام منداڵ دووچاری ئێسکە نەرمی دەکات. جەستەی مرۆڤ لەکاتی بەرکەوتنی بە تیشکی خۆر ڤیتامین (D) دروست دەکات، هەروەها لە ماسی (سالمۆن) و لەشیردا بری ڤیتامین (D) دەست دەکەوێت.

▪ ژەمی بەیانی و کەمکردنەوەی کێشی لەش:

ئاکامی توێژینەوەیەك ڕوونی کردووە کەخواردنی ژەمێکی تێروپڕی بەیانیان

کە بڕێکی باشی کاربۆهیدرات و پرۆتینەکانی تێدابێت و ڕۆژانە دووبارە بکرێتەوە، ئەوا کێشی لەش کەم دەبێتەوەو ئەو کەسەش دەتوانێت پارێزگاری لە کێشی بکات.

بەڕای توێژەران ئەم ژەمی بەیانیە تێرو پڕە وا لەمرۆڤ دەکات ئارەزووی خواردنی شیرینی و ماددە نیشاستەییەکانی کەم بێتەوە، پاشان والەو کەسەدەکات بڕێکی باش لەو سەوزەو میوانە بخوات کە بە ڤیتامین و ریشاڵەکان دەوڵەمەندن.

د. دانیلا یاکوبوفیتش لە زانکۆو نەخۆشخانەیەکی ڤەنزویلا پاش توێژینەوەو تاقیکردنەوەی (15) ساڵ بەسەر کەسە قەڵەوەکاندا ئەم ئاکامەی چنگ کەوتووە، لەهەمان کاتدا ڕایگەیاند کە ژەمێکی کەمی کاربۆهیدرات ڕێگایەکی باش نییە بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش، هەروەها زۆر خواردنیشی وادەکات ئەوکەسە ماوەیەکی دواتر دووچاری قەڵەوی ببێتەوە، بۆئەم مەبەستە د. دانیلا بەهاوکاری زانایانی کومسولس، توێژینەوەیان لەسەر (94) ژنی قەڵەو بەئەنجامدا، کە کردیانن بە دووبەشەوە، بەشێکیان ژەمێکی دەوڵەمەندی بەیانی بە کاربۆهیدرات و پرۆتین، بەشێکیان بە بڕی کەمتری کاربۆهیدرات هەردوکیان ڕێژەی چەوری خۆراکیان نزم بوو، سەرنجیان دا ئەوانەی بڕی کەمتری کاربۆهیدراتیان دەخوارد، کە (46) ژن بوون و (1085) تا وزەیان وەردەگرت، (17) گرام کاربۆهیدرات و (51) گرام پرۆتین و (78) گرام چەوری، کەمترین ژەمیان (290) تاوزەی لەخۆ گرتبوو، ڕۆژانە تەنها (7) گرام کاربۆهیدراتیان لە نان و میوەو و شیربۆدانابوون لەگەڵ (12) گرام چەوری لە گۆشت و هێلکەو لەژەمی بەیانیان بەشەکەی دیکەش کە (48) ژن بوون و ژەمی تێروپڕی بەیانیانیان بۆدانابوون کە دەگەیشتە (1240) تاووزەی ڕۆژانەیان، بڕی کاربۆهیدرات (97) گرام و (93) گرامیش لە پرۆتین، بەیانیان (610) تا وزەیان وەردەگرت (58) گم کاربۆهیدرات و

(47) گم پرۆتین و (22) گم چەوری، نیوەڕوانیش (34) گم کاربۆهیدرات و (28) گم پرۆتین و (13) گم چەوری، ئێواران کەمترین ژەم کە پێکهاتووە لە (5) گم کاربۆهیدرات و (18) گم پرۆتینەکان و (28) گم لەچەوری.

لەپاش (8) مانگ بەراوردیان کرد، ئەو ژنانەی ژەمە بەیانی تێروپڕیان دەخوارد کێشی لەشیان لەچاو ژنەکانی دیکە زیاتر کەمی کردبوو، بەرێژەی (21٪) کێشی لەشیان.

■ نیگەرانی و خەم و نەمانی ئارەزووی خواردن:

تۆژینەوەیەك ئاماژەی بۆنەمانی ئارەزووی خواردن لای ئەو ژنانە کردووە کە کەسانێکی نیگەرانن و خەم بۆ منداڵی و رابردوویان دەخۆن، دیارە زۆر لەحاڵەتە دەروونییەکانی وەك ترس و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و رارایی و هۆکارێکی گەورەن لەپشت تێکچوونی بەرنامەی خۆراکی و کەم خواردنەوە.

لە تۆژینەیەکی دیکەدا ئاماژە بۆئەو ژنانە کراوەکە لەکاتی منداڵیدا دوچاری ترس و نیگەرانی هاتوون و بەدەستنەبوونی ئارەزووی خواردنەوە دەناڵێنن، ئەمەش دەریدەخات کەچەند گرنگە چارەسەرێك بۆئەو ژنانە بدۆزرێتەوەو رێنمایی و رێوشوێنی پێویستیش پیادە بکرێت لەپەروەردەی منداڵدا.

■ شێرپەنجەی مەمك و نەخواردنەوەی چاو قاوە

ئەو تۆژینەوەیەی کە بیست ساڵ زیاتری خایاند دەریخست کەهیچ یەکێك لەچا یان قاوە نابنەهۆی زیادکردنی مەترسی دووچاربوونی ژن بە شێرپەنجەی مەمك.

د. دافاسامبوجاتما، رایگەیاند، لەنێو ئەو ژمارە زۆرەی ژنان کەبۆماوەی زیاتر لە (22) ساڵ بەشداری تۆژینەوەکەیان کرد، هیچ پەیوەندییەکیان بەدی نەکرد لە نێوان قاوەو چا کەماددەی (کافایین) یان تێدایە لەگەڵ مەترسی دووچاربوون بەشێرپەنجەی مەمك، بگرە هیچ ترسێك لەچاو قاوەدا نییە ئەگەر بەشێوەیەکی رێکوپێك بخورێتەوە.

جانماو هاوکارانی رێژەی خواردنەوەی (چاوقاوە) یان لای (85987) ژن پێوا کە لە تۆژینەوەکە بەشداربوون و تەمەنیان لە نێوان (55-30) ساڵان دەبوون لەسەرەتای تۆژینەوەکەداو بەدرێژایی (22) ساڵ بەدواداچوونیان، نزیکەی (5272) ژنیان دوچاری شێرپەنجەی مەمك هاتبوون، پاش لێکۆڵینەوە لە هۆکارەکانی دیکە کە ئەگەری پەیوەندییان بە شێرپەنجەی مەمکەوە هەیە وەك تەمەن، جگەرە کێشان، چەوری لەش، چالاکی ، خواردنەوە کهولیەکان، باری تەندروستی خێزان، وەستانی سوڕی مانگانەو مێژووی چارەسەرکردنیان بە هۆرمۆنەکان، ژمارەی منداڵەکانیان... تێبینیان کرد هیچ مەترسییەك لای ئەو ژنانە نییە کە رۆژانە (4) کوپ یان زیاتری قاوە دەخۆنەوە یان چا دەخۆنەوە، بە بەراورد بەوانەی کەمتر لەیەك کوپ دەخۆنەوە.

لەهەمان کاتدا هیچ پەیوەندییەکیان لەنێوان دووچار بوون بەو نەخۆشییەو خواردنەوەی ماددەکانی دیکە یان شیرینی بەدی نەکرد.

برینی دوچاربووان بە شەکرەو چارەسەر کردنی بە هەنگوین

توێژینەوەیەکی نۆژداری ئەمریکی گەیشتە ئەو ئاکامەی کە دەکرێت برینی دوچاربووان بە نەخۆشی شەکرە بە هەنگوین چارەسەر بکرێت و ئەو کەسانەش لە مەترسی (برین) دەرباز بکەن.

ژنە توێژەر (جنیفەر ئایدی) لە زانکۆی (ویسکنسۆن) ی ئەمریکی تاقیکردنەوەی لەسەر زۆر دوچاربووان بە شەکرە بەئەنجامداو توانی (12) کەسیان لە برینی دەست یان قاچ دەرباز بکات، ئەویش بە بەکارهێنانی هەنگوین. روونی کردەوە کە هەندگوین میکرۆبەکان دەکوژێت، چونکە ماددەی (ئەسید) ی تێدایەو رێگە لە میکرۆب دەگرێت و هێزی بەرگری لەشیش زیاتر دەکات.

چارەسەرەکەشی ئەوەیە برێکی باشی هەنگوین دەخرێتە سەر برینەکان، پاش لابردنی پێستە مردووەکان و میکرۆبەکانی ، بەمەش برینەکە چاکدەبێتەوەو تەشەنە ناکات و وا دەکات لەسەر رێگە کۆنەکان نەڕۆین بە برینی پەلەکان، کە هەر لە چرکەیەکدا چەندین کەس دوچاری دەبن.

هەروەها دەریخست کە بەم

ڕێگە چارەیە نابێت کەسی دوچار بوو دەرمانی دژ بە برینەکان وەربگرێت، ئەم ئاکام و توێژینەوەیەش بەشێوەیەکی گشتی لەچەند مانگی داهاتوودا بڵاو دەبێتەوە لە جیهاندا.

کافایین و خووگرتنی دایکانی ئەمریکی بە ماددە چالاککەرەوەکانەوە

ڕۆژانە تا دێت ڕێژەی بەکاربردنی ئەو خواردنەوانەی ماددەی (کافایین) یان تێدایە لە وڵاتە یەکگرتووەکان بەرز دەبێتەوە، بەرێژەی (38.9٪) لە ساڵی (2007) دا.

بە رادەیەکی زۆریش دایکان لە ئەمریکا زۆر روو لەو خواردنەوانە دەکەن وەك قاوەو سۆداو خواردنەوەکانی وزە ، کە رۆژانە (65٪) ی ژنانیان بەکاری دەبەن تاوەکو کاروباری رۆژانەیان پێ بەڕێوە بچێت.

یەکێك لەو دایکانە کە دوومنداڵی هەیە،وتی: بێگومان دەتوانم بڵێم من خووم بە (کافایین) وە گرتووە، رۆژانە پێویستم بەخواردنەوەی (4) فتوو خواردنەوەی وزەیی و (3) کوپ قاوەو (6) فتوو سۆدا هەیە.

پسپۆڕێکی خێزان و ژنە نوسەرێکیش، وتی: دایکانی ئەمرۆ لەهەموو کاتەکان زیاتر سەرقاڵن، ژیانمان ئاڵۆزەو منداڵ کاتێکی زۆرمان دەگرێت، دەبینین بەردەوام سەرقاڵین ئێستا کافایین بۆتە بەشێك لە ژیانی ئەمرۆمان، بەجۆرێك یەك کوپ قاوە بەس نییەو هەموو چاوەڕێین کەسێك بێت کافایین بەجۆرێك دروست بکات کەوەك پاکەتی جگەرە بەدەست بکەوێت.

کافایین وا دەکات دەمارەکانی کۆئەندامی دەماری هەستی ماندوێتی لەلای مرۆڤ دروست نەکەن، ئەمەش ئەوهۆکارەی خووگرتنە پێیەوە و خەڵکیش بەرێژەیەکی زۆر پشتی پێ دەبەستن بۆ وەرگرتنی ئەو وزەیەی خواردنەوەکان پێی دەبەخشن. توێژەرەکان دەڵێن ماددەی کافایین دەبێتە هۆکارێك بۆ لاسەریەشەو ئەوەی بە (شەقیقە) ناسراوە، یان هۆکاری خراپی هەرسکردن و سووتانەوەی گەدەو کێشەکانی ریخۆڵەو مەترسی لەبارچوونیش بۆ ژنانی دووگیان،لەلایەکی دیکەوە مەترسی هەیە بۆ نەخۆشی دڵ و کەسی گەنج رووبەرووی نۆبە دڵییەکان دەکاتەوە.

■ **توێژینەوەکانی دیکە**

■ **توێژینەوەیەکی دیکەش** دەریخستووە کەنزیکەی (26) هەزار هاوڵاتی یۆنانی لەئەنجامی بەکارهێنانی رۆنی زەیتوونەوە لەمەترسی تووشبوونیان بەشێرپەنجە دوورکەوتوونەتەوە.

لەبەرئەوەی بەرنامەی خۆراکی یۆنانی برێکی باش لەسەوزەو میوەو دانەوێڵەکان و برێکی کەم گۆشتی سوور لەخۆدەگرێت.

■ **لە توێژینەیەکدا دەرکەوت کەبەکارهێنانی جۆرێکی** (قەرنابیت-بروکولی) یاریدەی پیاوان دەدات دووچاری شێرپەنجەی پرۆستات نەبن.

■ **رێکخستنی بەرنامەی خۆراکی لەمەترسییەکانی نەخۆشیەکانی دڵ مرۆڤ دەپارێزێت**، بەتایبەتی زۆرخواردنی سەوزەو ماسی و کەمکردنەوەی گۆشتی سوور و خواردنەوە کهولییەکان.

تیمێکی زانکۆی (هارفارد) توێژینەوەیان لەسەر هەزاران هاوڵاتی یۆنانی بەئەنجامدا لەنێو ئەوانەی بەرنامەی خۆراکی رێکوپێك پیادە دەکەن، ئەوانەش کە گوێ بە بەرنامەی خۆراکییان نادەن ، لەئاکامدا دەرکەوت کەرێژەی دوچاربوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرەو شێرپەنجە زۆر لەنێو ئەوانەدا کەمترە کەبەرنامەی خۆراکیان رێکوپێکە، بەبەراورد لەوانی دیکە، کە زۆربەیان بەدەست نەخۆشییەکانەوە دەناڵێنن.

سەرچاوە:
www.Nabaa.com

نەخۆشی پزوو

دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار

هۆکارە نەخۆشخەرەکان زۆرن و هەمەجۆرن لەوانەش بەکتریا و ڤایرۆس و مشەخۆرەکان و پریۆن کەدەبنە هۆی نەخۆشی لە مرۆڤ و ئاژەڵەکاندا و لەئەنجامدا تەندروستییان دەخەنە مەترسییەوە سەرەڕای ئەمانەش هەندێك هۆکاری دیکە هەن کەبەبەردەوامی لە ژینگەدا بوونیان هەیە وەکو مێش و مەگەز کە مرۆڤ و ئاژەڵ بێزاردەکەن و دەبنەهۆی گواستنەوەی هۆکارە نەخۆشخەرەکان هەروەها راستەوخۆش هەندێکیان دەبێتەهۆی پەکخستنی کۆئەندامەکانی لەش و نەخۆشخستنیان کەئەمەش بێگومان کاردەکاتە سەر لایەنی بەرهەمهێنانی ئاژەڵەکە.

پزوو یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کەبەهۆی مێشێکەوە روودەدات و کاردەکاتەسەر تەندروستی و چالاکی ئاژەڵی تووشبوو هەروەها بە پێی سەرچاوە زانستییەکان لە مرۆڤیشدا نەخۆشییەکە تۆمار کراوە .

کرمۆکەی مێشەکە لە بۆشاییەکانی لووتی ئاژەڵی تووشبوودا ژیان بەسەر دەبات و گەشەدەکات بەشێوەیەك کە قەسابەکان و خانمان بەتایبەتی لەکاتی سەروپێ چاکردن و پاکردنیدا زیاتر چاویان بەکرمۆکەی مێشکەکە دەکەوێت و پێی دەڵێن: کرمی لووت.

بەشێوەیەکی گشتی خاوەن ئاژەڵەکان لە کوردستاندا شارەزاییەکی باشیان پەیداکردووە لەناسینەوەی نەخۆشییەکەو دەچنە کلینیکەکانی پزیشکانی ڤێتێرنەری و دەڵێن ئاژەڵەکانمان پزوویەتی، لەبەرئەوە بە پێویستم زانی لایەنە زانستییەکەی نەخۆشیەکە بخەمە پێش چاوی خوێنەران.

نەخۆشی پزوو چی دەگەیەنێت؟

لە کوردەواریدا بە نەخۆشییەکە دەوترێت "پزوو"و هەندێکجار پێی دەوترێت "کرمی لوت" لە سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری پێی دەڵێن: Nasal bots یان "Oestriasis" یان "Oestrus ovis infestation".

پزوو هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ مێشێك کە ناوە زانستیەکەی بریتییە لە: Oestrus ovis، کە لە قۆناغەکانی کۆمۆکەییدا بەشێوەیەکی سروشتی لە ڕێڕەوەکان و گیرفانەکانی "Sinuses" لوتی مەڕدا دەژی و جێگیر دەبێت و زیاتر مەڕ هەستیارترە بۆ تووشبوون بەم جۆرە مێشەو زیانی پێدەگەیەنێت و هەندێکجار تووشی بزنیش دەبێت.

سەرچاوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە تووشی سەگ و مرۆڤیش دەبێت "Zoonoses"، لە مرۆڤدا مێشەکە کرۆمۆکەکان بەرهەم دەهێنن و بڵاوی دەکەنەوە بەسەر چاو و لێو و لووتی مرۆڤەکەداو دەبێتە هۆی نەخۆشی "Ocular Myiasis" یاخود دەبێتە هۆی هەوکردنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامە هەناسەدان.

مێشەکە زیاتر لە وەرزە

گەرمەکاندا چالاك دەبن و لەزۆربەی وڵاتانی جیهاندا بڵاووەو بە تایبەتی لە باشوری ئەفریقاو بەرازیل و لەم دوایـیـەدا ڕێـژەی تـووشـبـوون بەم مشەخۆرە لە وڵاتانی باکوری ئەوروپا کەم بووەتەوە، کوردستانیش یەکێکە لەو وڵاتانەی کە مێشەکەی تێدا هەیەو مەڕ و ماڵات تووشی پزوو دەکات.

سوڕی ژیانی

Oestrus Ovis:

تێگەیشتن لە سوڕی ژیانی

هەر زیندەوەرێك زۆر پێویستە بۆ تێگەیشتن لـە کـۆنـتـڕۆڵـکـردنـی ئەو زیـنـدەوەرەو چـارەسـەرکـردنـی ئەو نەخۆشییەی کە دروستی دەکات.

مێشی پێگەیشتوو درێـژی یەکەی نزیکەی 1 سم دەبێت و ڕەنگێکی تاریکی خۆڵەمێشی هەیە و مێیەی مێشەکە کرۆمۆکەکان "Larvae" بـەرهـەم دەهێنن و لە دەوروبـەری لووتی ئاژەڵەکەدا بڵاوی دەکەنەوە، کـرمـۆکـەکـان بـە قـەبـارە بچوکن و ئەستورن و ڕەنگەکەیان سپی زەردباوە و وردە وردە دەجوڵێن و کۆچ دەکەن بە ئاراستەی بۆشایی لووتی ئاژەڵەکەو دەگـەنـە گیرفانەکانی و زۆربـەیـان زۆربـەی کـاتـیـان لـە گیرفانەکانی "Paranasal sinuses" بەسەر دەبەن، چونکە کرۆمۆکەکان ئارەزووی ئـەو شـوێـنـەیـان هـەیـەو بـۆشـایـی و گیرفانەکانی لوتی مەڕ بە گونجاوترین و لـەبـارتـریـن ژینگە دادەنـێـن بۆ گـەشـەکـردنـیـان و پێگەیشتنیان. کاتێك کە کرۆمۆکەکان پێی دەگەن ڕەنـگـەکـەیـان دەگـۆڕێـت بـەوەی کە ڕەنگی تاریکیان لەسەر دەنیشێت و لە دواییدا هێڵێکی ڕەش بەسەر پارچەی پشتەوە دەردەکەوێت.

ماوەی کرۆمۆکەیی "Larval Period" نـزیـکـەی 1- 10مـانـگ دەخـایـەنـێـت و لـە ئـاژەڵـە تەمەن بچوکەکاندا ماوەکە کورتر دەبێت و بەپێی سەرچاوەکان ماوەکە جیازاوی هەیە لە ئاژەڵێکەوە بۆ ئاژەڵێکی دیکە. کاتێك کرۆمۆکەکە دەگاتە قۆناغی

پێگەیشتوو بەرە بەرە گیرفانەکان و بۆشایی لوت بەجێدەهێڵن و دەکەونە سەر زەوی و دوایی ماوەیەك دەگۆڕێن بۆ کرمۆکەی ناو قۆزاخە (بەچکە مێرو Pupate) ئەم قۆناغەش نزیکەی 3 – 9 هەفتە دەخایەنێت و زیاتر پەیوەندی هەیە بە هۆکارە ژینگەییەکانەوە، لەکاتی لەباری ئاو و هەوای ژینگەدا گەشە دەکات و پێ دەگات و دەگۆڕێت بۆ مێشێکی پێگەیشتوو کە لە ئەنجامدا جووت بوون روودەدات لە نێوان نێر و مێ دا و دووبارە مێیەکان دەست دەکەنەوە بە بەرهەم هێنانی کرمۆکەکان و سوڕی ژیانیان دووبارە دەبێتەوە.

نیشانەکان:

بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکانی پزوو لەسەر ئاژەڵی توشبوو دەردەکەوێت لەئەنجامی بوونی کرۆمەکانی مێشەکە لە بۆشایی و گیرفانەکامی لوت و داو جوڵە جوڵ و کۆچ کردنیان لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە کە ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی:

یەکەم: ئەوەی کە دەردراوی لوت بەرە بەرە زیاد دەکات بەوەی کە لە قۆناغە سەرەتاییەکانی تووشبوونەوە بەشلەیەکی ساف و پاك دەسپێدەکات و وردە وردە شلەکە خەست دەبێتەوەو و لە قۆناغەکانی کۆتاییدا پەڵەی خوێنی تێدا دەبینرێت و بەرە بەرە بڕی خوێنەکە زیاد دەکات و ئەمەش روودەدات لە ئەنجامی بوونی چەند پێکهاتەیەك لەشێوەی دڕکدا لەلەشی کرۆمۆکەکاندا کە دەیچەقێنێتە گیرفانەکانی لوتی ئاژەڵی تووشبوو و بریندار کردنی و خوێن بەربوونی.

دووەم: لە ئەنجامی زۆری ژمارەی کرمۆکەکان و بەردەوام بوونی چالاکیان لە بۆشایی لوتدا دەبنە هۆی ئەستور بوونی لینجە پەردەی لوتی ئاژەڵەکەو هەروەها بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە دەردراوی خەستەوەبووی ناو لووت کە کۆدەبێتەوەو دەبێتە هۆی پەکخستنی پرۆسەی هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوە و زۆر جار تووشی هەناسە بڕکێی دەکات.

سێیەم: دیاردەی پژمین و سەر راوەشاندن و دوبارە بونەوەی بۆچەند جارێك لە لایەن ئاژەڵی توشبووەوە ئەمەش روودەدات لە ئەنجامی جوڵە جوڵ و کۆچ کردنی کرمۆکە گەورەکان لەناو گیرفانەکانی لوتدا.

چوارەم: هەندێکجار کرمۆکەکان توانای جیهێڵانی گیرفانەکانی لوتیان نییەو لە ئەنجامدا تیایدا لەناو دەچن و دەبنە هۆی هەوکردنی گیرفانەکان "Sinusitis" و ئەگەر لەم قۆناغەدا چارەسەر نەکرا بەرە بەرە هەوکردنەکە زیاد دەکات و بەرەو مێشکی ئاژەڵەکە هەنگاو دەنێت و ئەنجامەکەی کوشندە دەبێت.

پێنجەم: لەکاتی تووشبوندا ئاژەڵەکە وردە وردە لە لەوەڕ دەکەوێت و لەڕو لاوازی پێوە دیاردەبێت.

چارەسەرکردن:

ڕێگە گرتن لە بەرهەم هێنانی کرمۆکەکان پێویستە ئاژەڵەکان شوێنەکانیان جێ گۆرکێ پێ بکرێت و پێویستە پرۆسەی چارەسەر کردن لەکۆتایی وەرزی بەهاردا دەست پێبکات مەبەستی ڕێگەگرتن لە تووشبوون بە ژمارەیەکی زۆر لە مێشەکان.

- قەڵاچۆکردنی مێش و مەگەزبە بەردەوامی لە کێڵگەکاندا.

- بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی کاریگەر وەکو:

1. کلۆزانتیل: Closantel.
2. ئیڤرمکتین: Ivermectin.
3. رافوکسناید: Rafoxanid.

سەرچاوەکانی کە سودیان لێ وەرگیراوە

1.The ,merck veterinary Manual Eighth edition , 1998 . p: 1109

2.Radostits , O.M,Gay. , C ,C Ml00d and Hinchcliff, K.W (2000) Veterinary Medicine Atext book of the disease of cattle , sheep ,pigs , Goats and Horses.

پێترۆل چییە و چۆن دروست دەبێت؟

د.ئیبراهیم محەمەد جەزا

پێترۆل ئەو پێکهاتە گرنگەیە کەتا ئەمڕۆش دادەنرێت بە بزوێنەری ئابوری وڵاتان و ڕۆژانەو بەبەردەوامی نرخەکەی لەگۆڕاندایەو بەوەش کاریگەرییەکی بێهاوتای هەیەلەسەر بازاڕەکانی گشت جیهان. ئەم سامانەسروشتیەگرنگە چەندەها وڵاتی بوژاندۆتەوە کەئەگەر پێترۆل نەبوایەئەو وڵاتانە هەژارترین کۆمەڵی دنیا دەبوون, بەڵام لەژێر سایەی ئاڵتونی ڕەشدا[1] گەشتونەتەلوتکەی ئابوری جیهانی. ئەم سامانەلەبنهاتووە[2] بۆ هەندێك شوێنی سەر زەویش بۆتە مایەی تەماعی خەڵکان و هەمیشە لەوشوێنانەدا ململانێیەکی دژوار هەیە کە زۆر کات شەڕی گەورەی لێکەوتۆتەوە و ژیانی هەزاران مرۆڤی بێتاوانی دووریوەتەوە . هەڵبەت لەم باسەدا هەر وەك لەناونیشان ەکەوەدیارەدەمەوێت تیشك بخەمە سەر پێکهاتن و بنەچەی پێترۆل و چۆنێتی دروستبوونی,ئیتر کارم بە کاریگەری سیاسی و ئابورییەکەی نییە لەسەر جیهان, چونکەلێرەدا پێترۆل لەڕوانگە زەویناسییەکەیەوە شیدەکەینەوە لە وکاتەی دروستدەبێت و پێکهاتەکەی چییە. ئەوەی هانیدام

ئەمباسەبنوسمئەوەیە,کەلەڕۆژانی ئەمڕۆدا وبەتایبەت لەکوردستان خەڵکی زۆر بەبەربڵاوی لەهۆکانی ڕاگەیاندنەوە دەربارەی پێترۆل دەبیستن، بێگومان تەنها وەك بەرهەمێك کە دنیای سەرقاڵ کردووە و بەبەرزبوونەوەی نرخەکەی بازاڕدەگۆڕێت و کاریگەری لەداهاتی وڵات هەیە، بەڵام لەڕووی پێکهاتەو بنەچەی ئەم سامانەوە لەو بڕوایەدام زانیاریان کەمە. حەزدەکەم لەم باسەدا بەوردی بۆ خوێنەرانی ڕوون بکەمەوە کەئەم پێکهاتووە سروشتییە چییەو چۆن دروست بووە ئەویش لەپێناوئەوەی سامانەکەمان لەلا خۆشەویست تر

بێت و ڕێـزی بگرین ونرخی بزانین و لەهەمانکاتدا لـەڕووی زانستییەوە تێگەشتنێکی ڕاستمان هەبێت بۆی.

پێترۆڵ (Petroleum):

کـەواتـەپـێـش هـەمـوو شتێك پێویستمان بەوە یە کەبزانین وشەی پێترۆڵماناى چییەومەبەستلێی چییە؟ ئەم وشەیە کە ئێمەبەکاریدەهێنین واتە پێترۆڵ, خۆی لەڕاستیدا بریتییە لە پێترۆلیۆم کە وشەیەکی گریکییە و بۆ یەکەم جار ساڵی 1556 زاینی لەلایەن زانایئەڵمانیجۆرجباوەرکەبەئەگریکۆلا دەناسرێت,بەکارهاتووە. پێترۆڵ بەو تێکەڵەخەستەدەوترێت لەپێکهاتوی ئـەنـدامـی وبـەشـێـوەیـەکـی سـەرەکـی هایدرۆجین وکاربۆن (هایدرۆکاربۆن)و دەکرێت بەشێوەی گازی و شل و ڕەق لـەزەویـدا هەبێت و ڕەنـگـی زەرد بۆ ڕەشـە وتوانای سوتانی هەیە. پێترۆڵ بەشێوەیەکی سروشتی لەژێر زەویدا هەیە و دەتوانرێت جیابکرێتەوەبۆ پێکهێنەرەکانی وەك گاز وگازۆلین و کیرۆسین و ئەسفەلت و وبەکاردێت وەك مادەی خاو بۆ بەرهەمهێنانی کۆمەڵێك کەرەسە. کەواتەدەبێت تێبگەین کە پێترۆڵ لێرەدا تەنها نەوت نییەبەڵکو دەکرێت بڵێین کەنەوت دۆخەشلەکەی پێترۆڵە. پێکهاتوی پێترۆڵ زۆر لەوە ئـاڵـۆزتـرە کـە بـەسـاکـاری بنوسرێت کەبریتییە لە هایدرۆجین وکاربۆن ,بەڵکو چەندەها ماددەی دیکەی تیایە بەشێوەی ناسەرەکی وزۆرکەم.

پێکهاتەی پێترۆڵ:

وەك بـاسـکـرا دروسـتـبـونـی پێترۆڵ بریتییە لەئەنجامی گۆڕانی جۆرێك لـەمـەوادی ئەندامی کەلەناو چینەنیشتەنییەکاندا[3] هەڵگیراوە. لـە ڕێـگـەی بـوون بەژێرچینەیەك لەدوایەکەکانی سەرەوە، لەقووڵاییەکی زۆردا هەڵدەگیرێت و بەوپێیەش پلەکانی گەرمی زیاد دەکات تا بـەرەو قـووڵای بچین, بۆیە ئەو گەرمییە دەبێتەهۆکاری سەرەکیگۆڕانیمادەیئەندامیهەڵگیراو. وەك وتـمـان پـێـتـرۆڵ بەشێوەیەکی سەرەکی نەوت و گاز دەگرێتەوە. نەوتی خاو (Crude oil) بەشێوەیەکی گشتی پێکدێت لە 85٪ لەکاربۆن و 13٪ لەهایدرۆجین، واتـەبـەرێـژەی 1.85 ئەتۆمەکانی هایدرۆجین بۆ 1 ئەتۆمی کـاربـۆن. توخمەناسەرەکییەکانیش بـریـتـین لـەگـۆگـرد ونـایـتـرۆجـین و ئۆکسجین کەئەمانەپێکەوە کەمتر لە 3٪ پێکهاتەی نەوت دروستدەکەن. بێگومان ڕێژەی ئەم توخمانەو بەتایبەت گۆگرد ڕۆڵـی زۆر دەبینێت لەدیاریکردنی جۆری نەوتەکە. توخمی هایدرۆجین سووکترینی توخمەکانە، هەربۆیە کێشی جـۆری[4] نـەوت ڕێـژەی بوونی ئـەو توخمە پیشان دەدات .واتـە ئەو نەوتەی بڕی هایدرۆجینەکەی زۆرە یان بەرزە جۆرەکەی نەوتێکی سووکە. بۆ نمونە ئەگەر 14٪ نەوتێك هایدرۆجین بێت ئەوا کێشی جۆرییەکەی 0.86 و ئەگەر 12٪ هایدرۆجین بێت ئەوا کێشی جۆرییەکەی 0.95 دەبێت. یەکێك لە ڕەوشتە ناسراوەکانی نەوت بریتییە لە پلەی API کەی کەدەتوانرێت لە ڕێگەی هاوکێشەیەکەوەئەم نرخەدیاریبکرێت:

پلەی API\ = (141.5 کێشی جۆری لە 16 ◈م) – 131.5

نـرخـی API[5] بـەپـێـی ستانداردەجیهانییەکان لەنێوان 5 تا 60 دا دەبێت. لەسەر ئەم بنەمایە کاتێك کێشی جۆری نەوتێك بەرزبێت پلەی API نزم دەبێت وبەپێچەوانەشەوە ڕاستە. نەوتی دەریای باکور API◈37 و نەوتی کێڵگەی کەرکوك بەهەمان شێوە دەگاتە API◈37.

پێترۆڵ پێکهاتووە لەژمارەیەکی زۆر لەپێکهاتەی هایدرۆکاربۆنی ساکار و ئاڵۆز, کە ساکارەکەیان بریتییە لە میسان (CH_4) کە کێشی گەردی دەکاتە 16 وتا ئاڵۆزترین پێکهاتە کە بریتییە کە گەردەکانی ئەسفەلتین کە کێشی گەردیان دەگاتەهەزارەها. ئەوپێکهاتە بـڵاوانـەی کـە لـەنـاو پـێـتـرۆڵـدا هەن دەگەڕێنەوە بۆ چەند بەشێك:

1. **پـارافـیـنـەکـان:** ئـەم پێکهاتووانەهەندێك جار بەتێرەکان یان ئەلیفاتیکەکانیش دەناسرێن,بەگشتی دەتـوانـرێـت شێوگی کیمیاویان بەم شێوەیەدەربرێت: $C_nH_{2n}+2$.
2. **نەفسینهکان:** ئـەمـانـەش بەپارافینەئەڵقەییەکانیش دەناسرێن و شێوگی کیمیاویان دەتوانرێت بەم شێوەیە دەربرێت: C_nH_{2n}.
3. **ئـەرۆمـاتـیـکـەکـان:** ئـەم پێکهاتووانە ئـەوانـەن کە بەلایەنی کەمەوە ئەڵقەیەکی بەنزینیان تیادایە و شێوگی کیمیاویان دەتوانرێت بەم شێوەیەدەربرێت: $C_nH_{2n}-6$.

بێگومان ئەمانەسەرەکییەکانن و هەریەکەشیان دەیـەهـا وسـەدەهـا پێکهاتەی جیاواز لەخۆدەگرێت کە لێرەدا ناکرێت باس بکرێن. ئەو پێکهاتانەی کە توخمەکانی گۆگرد ونایترۆجین و ئۆکسجین لەخۆدەگرن دەناسرێن بە سیۆل و سیوفین و کوینۆلین وپایریدین و ترشەکانی کاربۆکسیل و فینۆڵ.

گازی سروشتی کە بەشی سەرەوەی کۆگەکانی نەوت[6] پێکدێنێت, کە خۆی

لەناو نەوتەکەداهەیە(دەردەچێت کاتێك پاڵەپەستۆی لەسەر کەم بکرێتەوە) بریتییە لە شلەی ناو کۆگانەوتییەکان. گازی وشك کە بەشێوەیەکی سەرەکی بریتییە لە میسان (CH_4) و ئیسان (C_2H_6) جیادەکرێتەوە لەگازی تەڕ کە زیاتر لە 50٪ بریتییە لەپرۆپان (C_3H_8) وبیوتان (C_4H_{10}). گازی تەڕ زۆر نزیك لەنەوتەوە هەیە، بەڵام گازی وشك زیاتر هاوسێی خەڵوزە و لەو چینە سەرچاوەییانەوە[7] دەردەچێت کە لەقوڵاییەکی زۆردا هەن.گازەکانی وەك H_2S و CO_2 و N_2 بەشێکن لەپێکهاتەی گازی سروشتی ولەوانەیەهەندێك جارهیلیۆمیش هەبێت. ئاو لەزۆربەی کێڵگەنەوتییەکاندا هەیە و جۆرەکەی سوێرە کە زۆر لەئاوی دەریا سوێرترە.

1. کورتەیەکی مێژووی:

دەربارەی بنەچەو چۆنێتی دروستبوونی پێترۆل کە بەشێکی گرنگی زەویناسییە, تیۆری جیاواز هەیە کە هەوڵدەدەن نهێنییەکانی دروستبوونی پێترۆل دەست نیشان بکەن وشیبکەنەوە. ئەم گرنگییەی کەدراوەبەم سامانەسروشتیە و چەندەها زانستی تر لەخزمەتیدان و کارئاسانی بۆدەکەن لەوەوە سەرچاوەی گرتووە کە ئەم سامانە لەبنهاتووە تائێستا هەرزانترین جۆری سوتەمەنییە کە بەکاردێت لە گشت لایەنەکانی پیشەسازیدا. هەندێك لەزاناکان پێیان وابوو کە بنەچەی پێترۆل دەگەرێتەوە بۆ خاوەکان (Minerals) واتەبنەچەیەکی نائەندامی,وهەندێکی تریان دەیگێرنەوەبۆ ئەو چەورییەی لەشی گیاندارە زەبەلاحە لەناوچووەکان. کۆمەڵێکی تر لەزانایان وای بۆدەچن کە لەبنەچەدا پێترۆل لەرێگەی ئەوهەمووزیندەوەرە وردانەوە(گیانەوەری یان ڕووەکی بن) دروست بووە کە لەژینگەیەکی گونجاودا کۆبوونەتەوە و مادە ئەندامییەکانیان بۆتەهۆی دروست بوونی پێترۆل. ئەم هەموو تیۆرییەجیاوازانە ئەوە دەگەیەنێت کە لەراستیدا بنەچەی پێترۆل ئاڵۆزەو بەشێوەیەکی دروست یەکلا نەکراوەتەوە,بەڵام لەهەموویان گرنگتر تیۆری ئەندامییە کەهەوڵدەدەم بەدرێژی باسی بکەم.

سەرەتای بەکارهێنانی پێترۆل دەگەرێتەوە بۆ سەردەمەکۆنەکان و کاتی تەورات, بەڵام تا ئێستاش بنەچەکەی کارێکی سەرسورهێنەرەو نهێنیەکی مێژووی مرۆڤایەتییە. لەفەرهەنگەکەی رۆجەر باکون دا کە ساڵی 1268 ی زاینی نوسیویەتی دەڵێت کە ئەرستۆ و فەیلەسوفەکانی دیکە باسی بنەچەی پێترۆلیان لەگفتوگۆکانیاندا نەکردووە. لەسەردەمی رێنیسانسدا دوو گریمانەدەرکەوتن دەربارەی بنەچەی پێترۆل. لەساڵی 1546 دا ئەگریکۆلا بڕوای وابوو کە بیتیومن [8] لەگۆگردەوە دروست بووە.بەڵام ئەندریاس لیباڤیۆس لە ساڵی 1597 دا بڕوای وابوو کە بیتیومن لە کەتیرەی دارەکۆنەکانەوە دروست بووە. ئەم گفتوگۆ سەرەتاییانە بووە هۆی دەرکەوتنی گریمانەی زانستی و پرسیارکردنی بەردەوام کە ئاخۆ بنەچەی پێترۆل کۆمەڵەکردارێکی نائەندامییە یان بەرهەمی گۆرانی ماددەی ئەندامی زیندەوەرەکانە لەزەویدا؟ سەرچاوەمێژوویەکان زۆر روون نین ,بەڵام لۆمۆنۆسۆڤ ساڵی 1757 هەر زوو بیرۆکەی ئەوەی خستەڕوو کە نەوت لەئەنجامی گۆڕانی خەڵوزەوە بە کاریگەری گەرمی و پاڵەپەستۆ لەژێر زەویدا دروست دەبێت. ئەم بیرۆکەیەبۆماوەیەکی زۆر بەردەوام بوو لە ناوەندە زانستییەکانی ئەوکاتانەدا. بیری نوێی بنەچەی پێترۆل کە دەیگێرنەوە بۆ ئەو چینەبەردە نیشتوانەی کە دەوڵەمەندن بەمادەی ئەندامی دەگەرێتەوە بۆ سەدەی نۆزدە,کاتێك زانا هانت ساڵی 1863 زاینی توانی بگاتە ئەودەرئەنجامەی کە ماددەی ئەندامی ناو کەڤرەکانی چاخی ژیانی کۆنی[9] باکوری ئەمریکا لەگیانەوەرو رووەکی دەریاییەوەن و ئەمانەش بەکردارەکانی هاوشێوەی دروست بوونی خەڵوز بیتیومینیان بەرهەم هێناوە. بیرۆکەی بنەچەی ئەندامی لەسەدەی بیستەمدا وبەوردی لەناوەڕاستیدا بڵاوبووە وە و هاوشان پێشکەوتنی زانستەکانی زەویناسی و زانستی بەبەردبووەکان وکیمیا یارمەتیدەر بوون.

سەرەڕای بوونی بەڵگەی بەهێز بۆ سەلماندنی بنەچەی ئەندامی بۆ پێترۆل، بەڵام بیرۆکەی نائەندامیش هەر مشتومڕی لەسەر بوو. زانایان بیرسۆلیت (1860) و مەندەلیڤ (1877) لەداکۆکیکاران بوون لەسەر ئەم بیرۆکەیە، بەڵام لەشەستەکانی سەدەی پێشووەوە ئیتر ئەم گریمانەیە کەوتەدوواوە و جگەلەهەندێك زانای رووسی نەبێت کەسی پێوەنەما. بیرۆکەی بنەچەی ئەندامی و پەیدابوونی پێترۆل لەمادەی ئەندامی ناو چینەبەردەنیشتووییەکاندا بوو بەراستییەك و وردبونەوەی سروشتی و ناو تاقیگەکان ئەوەیان پشت راستکردەوە. زانایانی جیۆکیمیا کەمێك هایدرۆکاربۆنیان دۆزیوەتەوە کە

لەبنەچەی نائەندامین، بەڵام بەبەراورد لەگەڵ بڕی ئەو هایدرۆکاربۆنانەی لەبنەچەی ئەندامین زۆر کەمە و لەجێی نەبووە.

بنەچەی پێترۆل:

بەکورتی بنەچەی پێترۆل دووریێـــرەو وەردەگـرێت لە ماددەی زیندووەوە (شێوەی ژمارە 1).نزیکەی 10٪ بۆ 20٪ لە پێترۆل بەشێوەیەکی راستەوخۆ لە هایدرۆکاربۆنی دروستکراوی زیندەوەرەکانەوەیە یان گەردەکانیانەوەیە کە بەشێوەیەکی ئاسایی دەگۆڕێن بۆ هایدرۆکاربۆن. ئەمە لە ڕێرەوەکەی لای چەپ لەشێوەی ژمارەیەکدا دەردەکەوێت زۆربەی ئەم هایدرۆکاربۆنانە لەجۆری ئەوانەن کەزیاتر لە15 ئەتۆمی کاربۆنیان تیادایە. ڕێــڕەوی دووەم کە لای راستی شێوەی ناوبراوە، بریتییە لەگۆڕانی چەوری و پرۆتین وکاربۆهیدرایتی ناوزیندەوەرانە بۆ مادەی ئەندامی (کیرۆجین)[10] لەناوچینەبەردەنیشتووییەکاندا.کاتێك ئەم کیرۆجینە دەکەوێتەقووڵاییەوە و چینەکان لەسەری دەنیشن پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە و دەشکێت بۆ بیتیومین کە ئەمیش زیاتر دەشکێت و هەڵدەوەشێت و پێترۆل دروست دەکات.هەندێك لە هایدرۆکاربۆنەکان راستەوخۆ لە کیرۆجینەوە دروست دەبن.کاتێك پێترۆل دەچێتە قووڵاییەکی زۆرەوە وپلەی گەرمی زیاد دەکات دیسانەوە بەدوو ئاراستەدەڕوات, یەکێکیان دەبێتەهۆی زیادبوونی گەردە پچوکەکانی دەوڵەمەند بە هایدرۆجین و دووەمیان گەردە گەورەکانی کەم هایدرۆجین. بەرهەمی کۆتای بریتییە لەگازی میسان و گرافایت.لە ڕێڕەوی یەکەمدا وبە ساکاری بریتییە لەکۆبوونەوەی هایدرۆکاربۆنی سە ربەست لەزیدەوەرە مردووەکان و ئەوهایدرۆکاربۆنانەی کەلە ئەنجامی چالاکی بەکتریاو کارلێکەکیمیاییە پلەی گەرمییە نزمەکانەوە بەرهەم دێن. ئەم جۆرە هایدرۆکاربۆنانە ئەوانەن کە دەتوانرێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی توێنەرەوە ئەندامییەکان لە نیشتووە تازەکان جیابکرێتەوە. لە ڕێــڕەوی دووەمدا هایدرۆکاربۆنی سە ربەست

نییە تاکو کیرۆجین گەرم نەکرێت بۆ پلەیەگی گەرمی کە تیایدا تێکبشکێت. نزیکەی 80٪ بۆ 90٪ پێترۆل بەم شێوەیەدروست دەبێت.

قۆناغەکانی پێگەشتن:

سێ قۆناغی گرنگ هەیەکەپێویستەبەکورتی باس بکرێن کەلەشێوەی ژمارە 1دا پیشاندراون:

1. قۆناغی دایەجێنسز

(Diagenesis): دایەجێنسزی ئەندامی بریتییە لە گۆڕانەکانی بایۆلۆجی و فیزیکی وکیمیایی کەبەسەرماددەی ئەندامیدا دێت پێش ئەوەی کاریگەری دیاری پلەی گەرمی هەبێت.ئەم قۆناغە تا پلەی گەرمی نزیکەی 50 °م بەردەوام دەبێت.

2. قۆناغی کەتەجێنسز

(Catagenesis): ئەم قۆناغە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ڕوودەدات لە 50 °م تاکو 200 °م، کە دەبێتەهۆی تێکشکاندنی کیرۆجین و دروستبوونی بیتیومین و گۆڕانی ئەمەی دوایش بۆ نەوت و گاز.

3. قۆناغی میتاجێنسز

(Metagenesis): ئەو پشتێنەیەی کەتیایدا پلەی گەرمی زۆر بەرزە لە نێوان 200 °م تاکو 250 °م دەبێت ، بڕێکی کەم گازی میسان بەرهەم دێت و هەرچی ماددەی ئەندامی بەجێماوەهیە دەگۆڕێت بۆ گرافایت. بێگومان کۆتای قۆناغی میتاجێنسز بریتییەلە دەستپێکردنی قۆناغی گۆڕانی گەرمی (Metamorphism).

دروست بوونی پێترۆل:

کەواتە پێترۆل بەشێوەیەکی سەرەکی لە ئەنجامی پێگەشتنی مادەی ئەندامی ناوچینەبەردە دەنکۆلەوردەکان دروست دەبێت (شێوەی ژمارە 2). ئەم مادەئەندامییانە کە لەناونیشتووە دەنکۆلەوردەکاندا هەن، دەکرێت لە چەند ژینگەیەکدا بنیشن وەك ناوچەدابڕاوە بێ ئۆکسجینەکانی دەریا، یان لەسەر سەکۆی دەریایی داخراو یان لەوانەیە لە ژینگەیەکی قوڵی ئۆقیانوسدا کە ماوەیەکی بێ ئۆکسجینی زاڵە بنیشێت. ژینگەی دەریاچەکانیش یەکێکی دیکەیە لەو ژینگەگرنگانەی کە دەکرێت پاراستنی ماددەی ئەندامی تیایدا بەهێز بێت و ببێتەهۆی دروست

بوونی نەوت. ئەم ماددە ئەندامییانە پێویستە بە قۆناغەکانی پێگەشتندا (وەك لەسەرەوە باسکرا) تێپەڕبن لەپێناو بەرهەمهێنانی ئەم پێترۆڵەدا، واتە هەڵگرتن (داپۆشین بەنیشتووی تازە) و زیادبوونی پلەی گەرمی زۆر پێویستن بۆ بەرهەمهێنانی پێترۆڵ. پلەی گەرمی لەنێوان 50 °م بۆ100 °م پێویستەبۆ ڕوودانی کرداری پێگەشتنی ماددەی ئەندامی، ئەمە سەرەڕای کات کە زۆرگرنگە و هۆکارێکی دیکەیە بۆنموونە: پلەی گەرمی بەرزتر(واتەقووڵی زیاتر) پێویست ترە بۆ بەرهەمهێنانی پێترۆڵ لەنیشتووەتازەکان بەبەراورد لەگەڵ نیشتووەکۆنەکان کە ئەمەی دواییان لەوانەیەپێویستی بە پلەی گەرمی کەمتر هەبێت بۆ گەشتن بەو قۆناغە.

بێگومان ئەوەی باسکرا تەنها تاکاتی دروستبوونی پێترۆڵە، پاشان کرداری زۆرتر هەیەبۆ ئەوەی کە ئەو پێترۆڵە دروستبووە کۆببێتەوە لەچینە بەردەکونیلەدارەکاندا یان کۆگەکانی پێترۆڵدا، کەلەئەنجامی کۆچکردنی پێترۆڵەکەوە ڕوودەدات بۆ ئەم کۆگایانەو جێگیر بوونیان، ئەمەباسێکی دیکەیە دەتوانرێت لەداهاتوودا ڕاڤەبکرێت.

پەراوێزەکان:

1. ئاڵتونی ڕەش: بە مانای نەوت یان پێترۆڵ دێت، کە وەك زێر بەنرخە.
2. سامانی لەبنهاتوو: پێترۆڵ یە کێکەلەوسامانەسروشتیانەی کە ڕۆژێك کۆتای دێت و لەبندێت.
3. چینەنیشتەنییەکان: مەبەست لەو نیشتووانەیە کە لە یەکێك لەژینگەکانی نیشتندا دەنیشن وپاشان ڕەق دەبن و کەڤری نیشتووی دروست (Sedimentary Rocks) دەکەن.
4. کێشی جۆری: لێرەدا بەمانای (Specific gravity) دێت کە بریتییە لە ڕێژەی نێوان کێشی ماددەیەکی ڕەق یان شل بۆ کێشی هەمان قەبارە لە ئاو.
5. API: کورتکراوەی وشەکانی (American Petroleum Institute)،کە بەکاردێت وەك پێوەرێك بۆ هەڵسەنگاندنی نەوت لەجیهاندا.
6. کۆگەکانی نەوت: مەبەست لە (Reservoirs)، بەوچاڵگانە دەوترێت کەپێترۆڵیان تیادا کۆدەبێتەوە و جۆری زۆرە .
7. چینە سەرچاوەییەکان: مەبەست لە (Source Rocks) واتەئەوچینانە یان کەڤرانە کە توانای بەرهەمهێنانی پێترۆڵیان هەیە بەهۆی هەڵگرتنی بڕێکی باش لەماددەی ئەندامی و تێپەڕاندنی قۆناغەکانی پێگەشتنی پێترۆڵ.
8. بیتیومن: بەو مادەئەندامییانەدەوترێت کە دەتوانرێت بەبەکارهێنانی تویێنەرەوەئەندامییەکان لە کەڤرەدەنکۆلەوردەکان جیابکرێتەوە.
9. چاخی ژیانی کۆن: مەبەست (Paleozoic Era) کە یەکێکەلەچاخەکانی زەویناسی لەدوای پریکامبرییەوەدێت وتا سەرەتای چاخی ژیانی ناوەڕاست بەردەوام دەبێت نزیکەی, 543 ملیۆن ساڵ تا 248 ملیۆن ساڵ پێش ئێستا دەگرێتەوە.
10. کیرۆجین: بریتییە لەوبەشە نەتوواوەیەی (لەناو تویێنەرەوە ئەندامییەکان) ماددەی ئەندامی کەلەناو کەڤرەنیشتووەکاندا پارێزراوە و سەرچاوەی جیای هەیە وەك ڕووەکی وگیانەوەری و بەکتریایی. دەتوانرێت کیرۆجین لەکەڤرەکەجیابکرێتەوە لە ڕێگەی دوورخستنەوەی بیتیومین بەهۆی تویێنەرە ئەندامییەکانەوە و توانەوەی خاوەکان لە ڕێگەی ترشەکانی هایدرۆکلۆریك و هایدرۆفلۆریکەوە.

سەرچاوەکان:

Demaison, G.J. and Moore, G.T., 1980, Anoxic Environments and Oil Source Bed Genesis, The American Association of Petroleum Geologists Bulletin, Vol.64, No.8, pp.1626-1643.

Hunt, J. M., 1996, Petroleum geochemistry and geology, 2nd ed., W.H. Freeman and Company, New York, 501p.

Jassim, S.Z. and Goff, C. (ed.), 2006, Geology of Iraq, Published by Dolin, Prague and Moravian Museum, Brno, 341p.

Killops, S. and Killops, V., 2005, Introduction to Organic Geochemistry, 2nd ed., Blackwell publishing, 393p.

Peters, K.E., Walters, C.C. and Moldowan, J.M., 2005, The biomarker Guide, Volumes 1&2, Cambridge University Press, 1155p.

Tucker, M.E,1991, Sedimentary Petrology, an introduction to the origin of sedimentary rocks, 2nd ed., Black well Science, Oxford, 260p.

Tyson, R. V., 1995, Sedimentary organic Matter: organic facies and palynofacies, Chapman and Hall, London, 615p.

ڕۆژنامەوانی ئینتەرنێت

تارا ئەحمەد

لێرەدا ڕاپۆرتی واشنتۆن دەخەینەڕوو سەبارەت بە واقیعی ڕۆژنامەوانی ئەلکترۆنی کە تا دێت خوێنەر و بینەرانی زیاتر دەبن وبەرامبەریش پێش ڕۆژنامەوانی لاپەڕەکان دەکەون، لەگەڵ ئەوەی ڕۆژنامە لاپەڕەییەکان بایەخیان زیاتر بەخۆداوە و لەبوارە ئەلکترۆنیەکەشدا ئامادەییان هەیە.

کەس نکۆڵی لە پێشکەوتنی ڕۆژنامەوانی ناکات لەڕێی ئینتەرنێتەوە ، گەرچی گەورەترین بەگژداچونەوە کە پێگە هەواڵیەکان ڕووبەڕووی دەبنەوە ، لایەنە ماددیەکەیە، چ ئەوانەی لە پروپاگەندەکاندا بەشداری دەکەن یان هاوپەیمانیەتی نێوانیان و کەناڵە تەلەفزیۆنیەکان، وەك کڕینی پێگەی (News vine) کە لە لایەن کەناڵی (MSNBC)یەوە هاوپەیمانیەتی کەناڵی ABC لەگەڵ پێگەی Face book)) یان Google لەگەڵ Tobe you، دەزگای (News corp) یش پێگەی (My space) ی کڕی .....

نیشانەی جیاوازی ڕۆژنامەوانی ئینتەرنێتتوانایداهێنانیەتی،لەوپێگە هەواڵیانەدا وا لە خوێنەر دەکەن لەیەك کاتدا بە چەندین چاوگەی هەواڵەکە بگەن و دیدە جیاوازەکان ببینن، لە لایەکی دیکەوە ڕۆژنامەوانەکانی ئینتەرنێت کە ژمارەیان (1500) کەس زیاترە و چیرۆکی هەواڵی بە نوسین و وێنەو ڤیدیۆکانەوە دەنووسن و تۆمار دەکەن.

یەکێك لە پێگە هەواڵیە گەورەکانی سەر تۆڕی ئینتەرنێت AOL news، CNN.com ،Googl) News، MSNBC.com، Yahoo News....) کە هەر یەکێکیان بەتەواوی ناوەڕۆکی ڕاگەیاندنیان لەخۆ گرتووە و بەتێر و تەسەلی بابەتەکان دەخەنەڕوو.

ئەو پێگە هەواڵیانە پشت بە هەواڵە نێودەوڵەتییەکان دەبەستن، نەك تەنها وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، کە هەواڵی کەناڵ و ڕۆژنامە ناوخۆییەکان بەم کارە ڕاناگەن، پێگەیەکی وەك (Yahoo) زیاتر سەرنجی دەخستە سەر هەواڵەکانی عێراق، بەڵام پێگەی Google ، زیاتر باسی لە بابەتەکانی ناو کۆشکی سپی دەکرد، بایەخی ئەمان بە ڕووداوە نێودەوڵەتییەکان وایکرد خوێنەری زیاتر لەخۆ کۆبکاتەوە، بە بەراورد بە هۆیەکانی دیکەی ڕاگەیاندن.

لەو هەواڵانە وەك : عێراق، مشتومڕی سیاسی لە واشنتۆن و هەڵبژاردنەکانیان، گفتوگۆی سیاسی سەبارەت بە جەنگ، باسی ئێران، پاکستان، ئابووری، ئەفغانستان، تیرۆری ناوخۆ... کێشەی فەلەستین – ئیسرائیل..

بەپێی ڕاپۆرتەکە یەکەمین بۆ هەواڵە نێودەوڵەتیەکانە، دووەم بۆ هەولی ناوخۆی ئەمریکا، دواتر بۆ بابەتەکانی دیکە (هەڵبژاردن) تاوانەکان، ئابووری بازرگانی ، ژینگە ، نوژداری و تەندروستی، زانست و تەکنۆلۆژیا، کۆچ کردن، کارەسات و ڕووداوەکان، هونەری ...).

ڕاگەیاندنی تەلەفزیۆنی زیاتر بایەخ بە هەواڵە ڕاستەکان دەدات، چ بەرنامەی بەیانیانیان، هەواڵیان... کە هاوڵاتی ئەمریکی کەمتر لێی دەڕوانێت و زیاتر ڕوو لە پێگە ئەلکترۆنیەکان دەکات، ڕاگەیاندنی ڕۆژنامە لاپەڕەییەکانیش بەهەمان شێوە تا دێت ژمارەی خوێنەرانی کەمتر دەبنەوە ، ئەگەرچی هێشتا خوێنەری ڕۆژنامەکان لەزۆر شوێندا وەك خۆیان ماون، بەڵام لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تۆڕی ئینتەرنێت و دروست بوونی ئەو هەموو پێگە هەواڵییە دەبینین ڕۆژ لەدوای ڕۆژ خوێنەر و بینەران ڕوو لە شاشەکانی کۆمپیوتەر و پێگە ئەلکترۆنیەکان دەکەن، لەوێشەوە پێویستیان بە کڕینی ڕۆژنامەکان نابێت، بەڵام ئایا ئەم کارە بەردەوام بەم ئاستەدا دەڕوات؟ ئەگەر وابێت ئاخۆ چارەنووسی ڕۆژنامەوانی لاپەڕەیی بەرەو کوێ دەچێت؟

WWW.annabaa.org

رۆبۆتەکان کۆنترۆلی جیهان دەکەن؟

سۆزان

جیهانێك بێنە خەیاڵی خۆتەوە رۆبۆتەکان ماڵەکەت بۆ خاوێن دەکەنەوەو منداڵەکانت بۆبەخێو دەکەن، تەنانەت یاریشیان لەگەڵدا دەکەن و نامە ئەلکترۆنییەکانیشت بۆ دەنێرن.

پاشان بیهێنە خەیاڵی خۆتەوە ئەو رۆبۆتانە دژی خۆت شۆرش بکەن و لێت هەڵبگەرێنەوە. ئەم بابەتە لە زۆرێك لە فیلم و چیرۆکی خەیاڵی زانستیدا وروژێنراوە و قسەی لەسەر کراوە، وەك لە چیرۆکەکانی ئیسحاق ئزیموف لە ساڵی 1950 دا کەباس لە ساڵی2035 دەکات و دەڵێت: رۆبۆتەکان لە%20 ی سەرژمێری جیهان پێکدێنن و سەرجەم بوارەکانی ژیان دەگرنەوە، رۆبۆتەکان جێگەی متمانەن چونکە وەك ئۆزیموف دەڵێت بە پێی یاسای سییانی کاردەکەن و ئەو یاسایانەش ناچاریان دەکات بۆ پاراستنی مرۆڤ لەهەر مەترسییەك.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بازنەی پاراستنی مرۆڤ کەوا دەردەکەوێت جیگەی مەترسی نییە، لەوانەیە تێکبشکێت کاتێك مێشکی کۆمپیوتەر ئەو یاسایانە لێکدەداتەوەو ئەوە دەسەلمێنێت کەباشترین رێگە بۆ پاراستنیان (واتە پاراستنی مرۆڤ لەلایەن رۆبۆتەوە) دەسەلاتگرتنە بەسەریاندا.

بێگومان ساڵانێکی زۆر لەبەردەمماندایە تاکو ئەم سیناریۆیە بێتەدی، بەڵام جۆری ئەو رۆبۆتانەی لەئێستادا لە سینەمادا دەبینرێن ئەوە شاکرادەکەن لەوانەیە ئەو مۆدێلە پرۆگرامکراوانەی کەلەئێستادا زیرەکی دەستکردو توێژەرەوەکانی بواری رۆبۆتەکان هەوڵدەدەن بگەن پێی، دەسەڵات بەسەر مرۆڤدا بگرن دەروازەی کلاسیکی بواری رۆبۆت ژمارەیەك مۆدێلی بۆبیرکردنەوەی لۆژکیانەو شێوەکانی دیکەی بیرکردنەوەی باڵای دروستکرد، ئەویش لەرێگەی داهێنانی سیستمەکانی هەڵسوکەوت بەپشت بەستن بە پرۆژەیەکی لۆژیکی. باشترین نمونە لەسەر ئەمە ئەو پرۆگرامەبوو کە هێزێکی درندانەی هەبوو لە ساڵی 1997 دا کاسباروڤی پاڵەوانی شەترەنجی بەزاند. دەروازەی دووەم تەکنیکێك لەخۆی دەگرێت کەلەبایۆلۆژییەوە وەرگیراوە و زیرەکی لە شێوەی رۆبۆتێکدا دەردەکەوێت کە رووبەرووی گیروگرفت دەبێتەوەو لەکێشەو ئەزموونەکانییەوە فێردەبێت. هەروەها ئەو رۆبۆتانە داهێنراون کەهەر لە دروستکردنیانەوە کارلێك لەگەڵ جیهانی دەوروبەریاندا دەکەن و فێردەبن.

لەماوەی بیست ساڵی رابردوودا دەروازەی بایۆلۆژی پێشکەوتنێکی زۆری بەخۆیەوە بینی ، چونکە ئەوە سەلمێنرا توانای کاردانەوەی رێگە کلاسیکییەکە بەرامبەر سیناریۆ ئاڵۆزەکانی جیهانی واقیعی زۆر سنووردارە. گرفتەکەش لەوەدایە پرۆسەی لۆژیکی و رەفتار پێویستە لەسەر داتاکان جێبەجێ بکرێن، ئەمە وتەی رووجەر کلارکە زانای کۆمپیوتەر لە زانکۆی نیشتمانی ئوسترالی. داهێنانی کۆمەڵێك داتا رێگە دەدات رۆبۆتەکان بەسەر پلەکانی پێپلیکانەدا برۆن و ئەمەش یەکێکە لەپەرەسەندنەکانی رۆبۆت، هەروەها دروستکردنی رۆبۆت بەو شێوەیەی کەلەگەڵ مرۆڤدا کارلێك بکەن زۆر ئەستەمە، هەروەها کلارك ئاماژەی پێداوە. بەپێی پێشبینییەکانی ئزیموف توێژەرەوەکان رووبەرووی مەسەلەی دژبەیەك دەبنەوە: بۆئەوەی رۆبۆتەکان سوود مەند بن پێویستە خۆیان بریار بدەن ، بەڵام کاتێك تۆ سەربەخۆبوونی خۆیی بە رۆبۆتەکەت دەبەخشی، ئەوا راستەوخۆ توانای یاخی بوونی پێدەبەخشێت.

ئالیکس برویاس بەرێوەبەری پرۆژەی رۆبۆتەکان، دەڵێت: «ئەندامەکان چەندە ئاڵۆز ببن ئەوەندە زیاتر ئەستەم دەبێت کۆنترۆڵی رەفتاریان بکرێت، ئەگەر رۆبۆتەکان ئەرکەکانیان وەك مرۆڤ جێبەجێ کرد، ئەوا پێویستیمان بە یاسای زیاترو ئاڵۆز تر هەیە لە یاساکانی ئزیموف». ئەمەش تەواو ئەوەبوو کە تۆم میچل لە زانکۆی کارینجی میلون بیری لێکردەوە، میچل بیری لە پرۆگرامی وەستێنەرەکان کردەوە بەشێوەیەك کەلەرۆبۆتەکانی دوارۆژدا ئەو پرۆگرامە هەبێت و پێش دەرکردنی هەر فرمانێك بەکۆمەڵێك یاساو رێسای ئاڵۆزدا بروات بۆ ئەوەی هەر کارێك شیاو نەبوو یان فرمانێك بەشێوەیەکی دروست جێبەجێ نەکرا، رەتبکرێتەوە. هەروەها دەکرێت رۆبۆتەکان پرۆگرام بکرێن و یاساو رێساکانیان نوێ بکرێنەوە هەرکاتێك هەستکرا ئەو کارە پێویستە.

توێژینەوەکانی بواری رۆبۆت و زیرەکی دەستکرد پێشکەوتن و پەرەسەندنی زۆر بەخۆیانەوە دەبینن، بەڵام زاناکان پێشبینی داهێنانی رۆبۆتێك ناکەن کە خاوەنی زیرەکی سەگێکیش بێت ئەی کەواتە بەزیرەکی مرۆڤ چۆن دروست دەکرێت لەبەرئەوە هیچ شتێکی ئەوتۆ لەئارادا نییە مرۆڤ دەربارەی یاخیبوونی رۆبۆتەکان سڵی لێبکاتەوە و لە حاڵەتە کتوپرەکانیشدا تەنیا ئەوەندە بەسە رۆبۆتەکە لەوزەکەی دابرێت.

سەرچاوە:

ملحق العربی عدد: 38، 2008

هەڵكێشانی ددان و زیانی ددان لەدەستدان

دكتۆر سەعید عەبدول لەتیف

Dental Extractions and their disadvan tages

هەڵكێشانی ددان زیانێكی زۆری هەیە ، ئەی چیبكەین؟

زیانەكانی ددان لە دەستدان زۆرن بۆ ئاسانكاری باسەكە زیانەكان دەكەین بە دوو بەشەوە:

1. **زیانە گشتیەكان:** لەدەستدانی هەر ددانێك زیانێكی گەورە بە پرۆسەی جوین و هارینی خۆراك دەگەیەنێت، ئەویش ئاشكرایە لای هەمووان كە خۆراك هارین زۆر پێویستە بۆ ئاسانكاری هەرسی خۆراك لە گەدەی مرۆڤدا بەلام دەرئەنجامی ئەم زیانە دوای ماوەیەكی دوور و درێژ دەردەكەوێت، كاتێك كە تەنیا یەك ددان هەڵدەكێشرێت ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی كە ددانەكەی بەرامبەری لە شوێلگەدا كەڵكی خۆراك هارین لەدەست دەدات، چونكە پرۆسەی هارین پێویستی بە ددانەكەی بەرامبەری هەیە، واتە بە هەڵكێشانی ئەو ددانە سوودی دوو ددان لەدەست دەچێت، جا ئەگەر چەند دانێك هەڵبكێشرێت بێگومان هۆكارێكی كاریگەر دەبێت بۆ لەدەستدان و تێكچوونی پرۆسەی خۆراك هارین و هەرس كردنی خۆراك بەشێوەیەكی لەبار و بەمەش كێشەی ئازار و هەوی گەدەو كێشەی كەناڵی هەرس كردنی لێدەكەوێتەوە كە چارەسەركردنەكەی ماوەیەكی دوور و درێژی دەوێت.

2. **زیانە تایبەتمەندییەكان بە ددانەوە – ئەمانەش ژمارەیان زۆرە و لەم باسەدا ئاماژە بە گرنگەكانیان دەكەین:**

A. كە ددانێك هەڵدەكێشرێت ددانەكانی دراوسێی بەم لا و بەو لادا خوار دەبنەوە و دەبێتە هۆی ئەوەی بۆشایی لە نێوان ئەم ددانانەی دراوسێی ددانە هەڵكێشراوەكە دروست بكات و بەمەش پاشەڕۆی خۆراك لەم بۆشاییانەدا دەمێنێتەوە كە بە ئاسانی پاك ناكرێنەوەو زیانی جۆراو جۆری لێدەكەوێتەوە وەك:

1. دروست بوونی كلۆریی (dental caries) لەسەر ڕووی ئەو ددانانەی دراوسێی ددانە هەڵكێشراوەكە.
2. كەڵەكە بوونی كلس لەو بۆشاییانەدا كە دەبێتە هۆی هەوی پووك (gingivitis) ئەم هەوی پوكە ڕۆژ بەدوای ڕۆژ برەو دەكات و كیسی ورد ورد لەنێوان ددانەكاندا دروست دەكات بەرەو ژێر پووك دەڕوات و ئێسكی نێوان ددانەكان دەخواتەوەواتە هەوی ئێسكەكە دروســــت

دەبێت، ئەو ددانانە درێژتر دەنوێنن ، چونکە پوکەکە لە ددانـەکـان دوور دەکەونەوە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ددانەکان بکەونە لەقین و دوای ماوەیەك ئەگەر چارەسەری شیاویان بۆ ئەنجام نەدرێت ئەو ددانانە بەرەو لەدەستچوون دەچن.

3. دروست بوونی ئێش و ئازاری جـۆراو جـۆر کە ئـەو کەسە هەراسان دەکات لەکاتی نانخواردندا بەهۆی کەڵەکە بوون و فشار خستنە سەر بۆشایی نێوان ددانەکان لەکاتی خواردندا، ئەمەش پتر ئەو کەسە هەراسان دەکـات ئەگەر بە کۆمەڵ نان بخۆن لەناو خێزان و خزمان و هاوەڵاندا، هەندێکجار لەوانەیە ئەو کەسە وا هـەراسـان بێت کە پێویست بکات بە ناچاری پاروەکە بە پەلە لەدەم دەربهێنێت تا لەو ئازار و بارە ناهەموارە رزگاری ببێت.

ئـەوەی شایەنی باسە ئەم بارە ناهەموارە والەو کەسە دەکات کە هەمیشە مێشکی گـیرۆدەی ئـەوە بێت تاکو بۆ نموونە لەجێگەی ئەوەی بە دڵخۆشییەوە نان بخوات لەگەڵ ئەو کۆمەڵە خەڵکەدا هەمیشە هەموو هەوڵێکی ئەوەیەکە بە زمـان ئەو خۆراکانە دەربـاز بکات کە لەنێوان ئەو بۆشاییانەی کە لەناو ددانەکانیان دروستبووە . هەندێکجار تاکو خۆی لەو کێشەو ئازارانە دەرباز بکات .

B. کە ئەو ددانانەی دراوسـێ ی ددانە هەڵکێشراوەکەن خوار دەبنەوە بـەلای بۆشاییەکدا ئـەمـەش هۆکارە بۆ تێکچوونی جوتبوونی ددانەکانی هەردوو شەویلگە بەشێوەیەکی ئاسایی. ئەمەش بەهۆی ئـەوەوە رووەدەدات کە هەندێك لە تیژایی ددانەکان یان بەر ددانەکانی بەرامبەریان ناکەون یان وایـان لـێ دێـت بەرلە ددانەکانی دی بەریەك دەکەون بەمەش باری دزێوی ددان جوتبوون (maloclusion) دێتە کایەوە، ئەمە بارێکی دزێوەو چەندین کێشەی لێدەبێتەوە.

C. ئەگەر ئـەم بـارە نائاساییە چـارەسـەر نـەکـرا، واتـــە ددانـــە هەڵکێشراوەکە جێگەکەی هەر بە بۆشی مایەوەو ددانـی بۆ دروست نەکرا (کە تاکە رێگەیە بۆ رێگرتن لە بەردەوامی خواربوونی ددانەکان)، باری دزێوی ددان جوتبوون (malocclusion) برەو دەکات بەرەو باری سەختر، تا وای لێ دێت تۆرە شانەی دەوروبەری دانەکان دەست بە هەو دەکەن، ئەمەش زۆر بە ئازارە تا وای لێ دێت ئەو ددانە دەست بە لەقین دەکەن و دوایی ناچار هەڵدەکێشرێن و لە دەست دەچن.

D. کە ددانێك هەڵدەکێشرێت نەك تەنها ددانەکانی دراوسێی بەڵکو ئەو ددانەی کە بەرامبەری شوێنی ددانە کێشراوەکەیە لە شەویلگەی بەرامبەری – زەرەرمەند دەبێت، ئەویش بەهۆی ئـەوەوەیـە هەموو ددانـێـك کە ددانـی نەبوو بەرامبەری بێت لە شەویلگەکەی بەرامبەریدا- واتە لە ددان جوتبووندا بـەرامـبـەر بۆشایی بـوو، ئـەو ددانـە وردە وردە بەرەو بۆشاییەکە دەکشێت بـە ئێسکی دەوروبـــەری ددانـەکـەوە، بەمەش چەندین کێشەی جۆراو جۆر دوچاری ئەو ددانەی بەرامبەری ددانە هەڵکێشراوەکە دەبێتەوە وەك هەوی دەوروبەری ددانەکەو و هەوی پوکەکەی و دروستبوونی کیسی ناو پووك بەمەش وردە وردە ئەو ددانە دەست بە لەقین دەکات لەبەر کێشەو ئازار و بێزاری دەرئەنجام هەڵدەکێشرێت.

ئەی چی بکەین؟ دەبێت رەچاوی ئەم دوو خاڵە گرنگە بکەین:

1. چارەسـەری ددان پارێزی بۆ کێشەکە: ئەویش بە بەکارهێنانی ئەو رێگەو رەچاوکردنی ئەو خاڵە گرنگانەی کە لەم کێشە لاوەکیەو زیانبەخشانە دەمـانـپـارێـزێـت، ئـەوەش بـەهـۆی هەڵکێشانی زۆربـەی ئەو ددانانەی کە بە هەرەمەکی بەئەنجام دەدرێن ئەویش بەرێگریی لەو ددان هەڵکێشانەی کە بێ هۆکارێکی وا گرنگ ئەنجام دەدرێـن، ئەمەش بە پشت بەستن بە چارەسەر کردنی هەر ددانێك کە کێشەیەکی هەیە بە رێگەی تەندروست و پزیشکی لەبار لەلایەن پشپۆرانی ددان هەر کێشەیەی بەپێی پسپۆریی خۆی تاکو بتوانین دانەکە بپارێزین لە هەڵکێشان و لە دەست دان.

2. چارەسەر کردنی لەبار و زوو بۆ ئەو ددانـەی کە لەبەر هەر هۆیەك بێت لەدەستچووە، ئەگەر هەر ددانێك هەڵکێشرابوو پێویستە ئـەو کەسە ئەوە بزانێت کە هێشتنەوەی شوێنی ددانەکە بە بۆشی، واتە زوو بەزوو ددانی دروست کراوی بۆ ئەنجام نەدا کە ئەو بۆشاییە پڕ دەکاتەوە ئەوا دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەو کێشانەی کە لەوەو پێش باسمان کـرد. کەواتە پێویستە هـەر ددانـێـك هەڵکێشرا دەستبەجێ پـردی ددان واتـە (dental bridge) یـان رووانـدنـەوەی ددان (dental implant) بۆ ئەنجام بدرێت، ئەگەر نەتوانرا لەکاتی هەڵکێشانی ددانەکەدا یەکسەر رووواندنەوەی بۆئەنجام بدرێت دەتوانرێت پار دانی کات بۆ بکرێت بۆ ماوەی چەند مانگێك تا بریاری لەسەر دەدرێـت چ جۆرە ددانێکی بۆ ئەنجام دەدرێت.

سەرچاوەکان

1- Wheelers Dental Anatamy, Physiology Maloc Lusion 8 th Edition 2003

2- The dentist – طب الاسنان

مجلة نقابة الاطباء الاسنان / العراق – بغداد

العدد (0) 2002

بزاڤی گەشتوگوزاری نێودەوڵەتی

نوسینی: شیروان عومەر رەشید
مامۆستای گەشتوگوزار لەزانکۆی سلێمانی

لەسەردەمی ئێستاماندا گەشتوگوزار پیشەسازیەکی نوێیە و پەیوەندی راستەوخۆ و پتەوی بەداهاتی نەتەوەیی و تەرازووی پێدان وکرێکارەوە هەیە، چونکە یەکێکە لەهەناردە نەبینراوەکان وکۆڵەکەیەکی بەهێزە لەکێشەی تەرازووی هەناردەکان شان بەشانی تەرازووی بازرگانی و ئاڵوگۆری سەرمایە و نرخی دراو گرنگیشی لەسەرچاوەکانی تر کەمترنییە بەڵکو زۆربەی بەڵگەو ئاماژەکان ئەوە دەسەلمێنن، ئەم پیشەسازییە گەشەی زۆرترو رۆڵی گەورەتر لە ئابووری نیشتمانی و هەرێمایەتی دەگێرێت.بەتایبەتی لەژێرسێبەری ئاراستەکانی جیهانگیری و بازاری ئازادو نزیك بوونەوەی نێوان دەوڵەتان وهەروەها ئەو پێشکەوتنە بەرچاوانەی لە شێوازەکانی پەیوەندی و گواستنەوەو فاکتەرەکانی دیکەدا.... جیهان بەخۆیەوە دیووە.

لەگەڵ ئەو پێشکەوتن و گۆڕانکارییە تەکنۆلۆژی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و رۆشنبیریانەی لە جیهاندا روویاندا، بەشێوەیەکی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ، یارمەتی دەربوون بۆ پێشکەوتن و خێرایی بڵاوبوونەوەی گەشتوگوزار، کەدەتوانین بە شێوەیەی خوارەوە بیخەینەروو:

1. زۆربوونی ژمارەی دانیشتوانی بەخێرایی لەجیهاندا و بەرزبوونەوەی ناوەندەکانی تەمەن، کەلەگەڵیدا ئاستەکانی کۆمەڵایەتی و رۆشنبیریان بەرزبوونەوە .
2. زۆربوونی داهاتی نەتەوەیی وتاکە کەس وباشبوونی ئاستی بژێوی وجۆری ژیانی دانیشتوان لەزوربەی وڵاتانی جیهان، بەتایبەتی

ولاتەسەرەکیەکانی دەرچوونی گەشتیاران و ولاتە نەوتیەکان.

3. زوربوونی ژمارەی دانیشتوانی شارەکان و بەرزبوونەوەی ڕێژەی شارستانی بوون لەزووربەی ولاتانی جیهان.

4. کەم بوونەوەی کاتژمێرەکانی کارکردن و زیادبوونی ماوەی پشوو، هەروەها مۆڵەتە هەفتەیی و ساڵیەکان، کە بووبەهۆی زۆربوونی کاتی بەتاڵ کەپاڵنەرە بۆگەشت وگوزارو خۆشگوزەرانی.

5. فراوان بوونی هەلی خوێندن، تواناکانی تاکی زیاترکرد بۆ زانین و شارەزا بوون لە شێوازەکانی ژیان لە ولاتە جیاوازەکان، بووە پاڵنەر بۆ گەشت کردن.

6. پێشکەوتنی خێراو بەرچاو لەشێوازەکانی گواستنەوە و گەیاندن و پەیوەندی کردن بە هەموو جۆرەکانیەوە.

7. ڕێکخستن و ئاسانکاری ڕێوشوێنی گەشت کردن و گومرگ لەنێوان ولاتاندا.

هەروەها پێشکەوتن و باشبوونی ژێرخان و سەر خانی ئابووری و دامەزراو خزمەتگوزارییە گەشتارییەکان وئاڵوگۆڕکردنی شارەزا و پسپۆری و رۆشنبیری و رامیاری و ......هتد،کاریگەری گەورەی هەبووە لەسەر پێشکەوتنی گەشتوگوزار لەرووی چۆنێتی و چەندایەتیەوە.

سەرجەم ئەم هۆکارانە کاریانکردووە بۆ چڕبوونەوەی چالاکیەکانی گەشت و گەشتوگوزار و زۆربوونی ژمارەی گەشتیاران لەسەرئاستی ناوخۆ و دەرەکی، ئەو ژمارانەی کەرێکخراوی نێودەوڵەتی گەشت و گوزار ئاماژەی پێداوە (25) جارزیادیکردووە لەنیوەی دووەمی سەدەی بیستمدا، پێشبینی ئەوەی کردووەکە گەشتوگوزار بەم شێوەیەی ئێستا گەشەبکات،ئەوا گەشتوگوزار نێودەوڵەتی هەر (20) ساڵ جارێك دووبەرامبەری لێدێت. خشتەی ژمارە (1).

خشتەی ژمارە (1)

بزاڤی گەشتوگوزاری نێودەوڵەتی تۆمارکراو و پێشبینی کراو و داهات لە نێوان ساڵانی 2020-1950

ساڵەکان	ژمارەی گەشتیاران بە ملیون	داهاتی خەرج کراو بەملیار$
1950	20	2,1
1960	70	6,8
1970	165	18
1980	286	105
1990	485,2	268,9
2000	700	620
2010	1018	1550
2020	1600	2000

سەرچاوە: توێژەر پشت بەست بە:

1. محمد ابراهيم حسن، الجغرافيا العامة الطبيعية والبشرية،مكتبة المصرية، اسكندرية، 2002، ص344.

2. المنظمة السياحة العالمية، نشرة العراق السياحي، هيئة السياحة، بغداد، العدد الرابع تموز، 1999، ص11-10.

3. د. نعيم الظاهر و سراب الياس، مبادىء السياحة، المصدر السابق، ص81.

1. ژمارەی گەشتیاران لە ساڵی(1950)ەوە بەرزبووەتەوە،بەرادەیەك، کە لە ساڵی2000دا لە(20) ملیۆن گەشتیارەوە بووەبە (700) ملیۆن گەشتیار، واتە (35) ئەوەندەی لێهاتووە. لەکاتێکدا دەسکەوتەکانی گەشتوگوزاری نێودەوڵەتی لە هەمان ماوەدا لە(2,1)ملیار دولارەوە گەیشتە (620) ملیار دولار واتە زیاتر لە (295) جار زیادیکردووە.

2. پێشبینی دەکرێت لە ساڵی2010 ژمارەی گەشتیاران بگاتە زیاتر لە(1)ملیار، لە ساڵی2020دا بگاتە (1,6) ملیار، دەستکەوتەکانیش بگاتە (1550) ملیاردۆلارو (2000) ملیار دۆلار یەك بەدوای یەك، واتە بزاڤی گەشتوگوزاری نێودەوڵەتی دووبەرامبەری لێدێت لەماوەی (20)ساڵ کەمتر، کە ڕێکخراوی نێودەوڵەتی پێشبینی کردبوو، لە هەمانکاتدا داهاتەکانی گەشتوگوزار سێ بەرامبەری لێدێت بە بەراورد لەگەڵ ساڵی 2000دا

3. دەسکەوتەکانی گەشتوگوزار بە بەراورد لەگەڵ ژمارەی گەشتیاراندا زیاتردەبێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بەرزی ئاستی گەشتیاران و جۆراوجۆری چالاکییە گەشتوگوزاریەکان و ماوەی مانەوەو...هتد. داهاتی گەشتوگوزار لە ساڵی1950دا لە(2.1) ملیار دۆلارەوە وەك پێشبینیکراوە لە ساڵی2020 دەگاتە (2000)ملیار دۆلار، واتە زیادبوون دەگاتە (952)جار لەلایەکی دیکەوە ژمارەی گەشتیاران تەنها (80)ئەوەندەی لێدێت. هەروەها لەسەرئاستی هەرێمەکان و ناوچە گەشتوگوزاریەکان جیاوازیەکی ئاشکرا هەیە لە نێوان هەرێمە گەشتوگوزارییەکان، بۆ نموونە

ژمارەی گەشتیاران لەساڵی(1998)دا نزیکەی (625.2) ملیۆن بووە لەو ژمارەیە ڕێژەی(٪59.5) لە کۆی بزاڤی گەشتوگوزاری نێودەوڵەتیو(٪50.4)ی لە کۆی داهاتەکان بەر وڵاتانی ئەوروپا کەوتووە، بڕوانە خشتەی ژمارە (2).

بەڵام وڵاتانی باشووری ئاسیا کەمترین ژمارەی گەشتارو داهاتیان بەرکەوتووە بە ڕێژەی (٪0.18)لە

سەرچاوە/ توێژەر پشت بەست بە: منظمة السياحة العالمية، نشرة العراق السياحى، هيئة السياحة، بغداد، العددالرابع، تموز، 1999، ص 10–11.

هەروەها لەسەر ئاستی کیشوەرو هەرێمەکانیش جیاوازی شوێنی بە ئاشکرا دەردەکەوێت، ئەوروپا، کە لە جیهاندا لە ڕووی داهاتو ژمارەی ئەو

جگە لەوەی لەسەر ئاستی وڵاتانی یەك ناوچەش جیاوازی دەردەکەوێت، بۆ نموونە لە خۆرهەڵاتی ناوەڕاست ژمارەی ئەو گەشتیارانەی لە ساڵی (2000) ڕوویانکردۆتە وڵاتی میسر گەیشتۆتە (5,314) ملیون گەشتیار، لەکاتێکدا لە ئەردەن (1.426) ملیون گەشتیارو داهاتیش گەیشتۆتە (4345)و (722) ملیون دولار یەك بە دوای یەك.

هەرێمەکان	ژمارەی گەشتیاران بە ملیۆن	ڕێژەلە کۆی گەشتیاران٪	داهات بە ملیار $	ڕێژە لە کۆی داهات ٪
ئەوروپا	372.5	59,54	226,1	50,4
ئەمریکا	120.2	19,22	121,2	27,25
خۆرهەڵاتی ئاسیا و ئۆقیانوونسی ئارام	86.9	13,8	73,7	16,6
ئەفریقیا	25.9	4,14	9,6	2.15
خۆرهەڵاتی ناوەڕاست	15.6	2,49	9,7	2.18
وڵاتانی باشووری ئاسیا	5.1	0.18	4,4	0.99
کۆی گشتی	625.2	100	444,7	100

کۆی ژمارەی گەشتیاران (٪0.99) لە کۆی سەرجەم داهاتی گەشتوگوزاری جیهانی، لەگەڵ ئەو جیاوازییە زۆرەی لە ژمارەی ئەو گەشتیارانەی ڕوویانکردۆتە هەریەك لەئەفریقیاو خۆرهەڵاتی ناوەڕاست، کە (25.9)و (15.6) ملیۆن یەك بەدوای یەك، بەڵام لە ڕووی داهاتەوە تارادەیەك نزیکبوون لەیەکەوە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی تەنها ژمارەی گەشتیاران ستاندەر نییە بۆ بەدیهێنانی داهات، بەڵکو تواناو ئاستی بژێویو ژمارەی ئەو شەوانەی گەشتیار لەو ناوچانەدا بەسەریدەبات، پەیوەستەپێوەی.

خشتەی ژمارە (2)

ژمارەی گەشتیاران و داهات بە پێی هەرێمەکان لەسەر ئاستی جیهان لە ساڵی 1998

گەشتیارانەی ڕووی تێدەکەن پێشەنگی کیشوەرەکانە، لە ساڵی1990دا ڕێژەکەی گەیشتە(٪60.8)ی سەرجەم بزاڤی گەشتوگوزاری نێودەوڵەتی.بەئاشکرا جیاوازی لە دابەشبوونی گەشتیارانداهەیە بەسەر ناوچە گەشتوگوزارییەکان، لەکاتێکدا زیاتر لە(٪50) گەشتیاران ڕوودەکەنە باشووری ئەوروپا بە تایبەتی وڵاتانی (ئیسپانیاو فرنساو ئیتالیاو یونانو...هتد)، کە ئەویش بۆ شوێنی جوگرافیو نزیکی لە ناوچەکانی ناردنی گەشتیارەوە دەگەڕێتەوە، بەتایبەتی خۆرئاوای ئەوروپاو لەگەڵ بوونی چەندین بنەمای گەشتیاری بەتایبەتی چالاکییە گەشتوگوزارەکانی سەر کەناری دەریاکان، بەپێچەوانەی ناوچەکانی باکووری ئەوروپا، کەمترین گەشتیار ڕوویتێکردووەو ڕێژەکەی گەیشتۆتە (٪1,9)ی سەرجەم گەشتیاران.

لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت، کە گەشتوگوزار ساڵ لەدوای ساڵ هەر لە ڕووی ژمارەی گەشتیارانو داهاتەوە بەرەوزۆربوونو فراوانبون دەڕوات، ئەمەش لەسەر لایەنە ئابووریو کۆمەڵایەتیو ژینگەییەکان چەندین کاریگەری پۆزەتیڤانەو نێگەتیڤانەی هەیە.

سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە.

1. عثمان محمد غنيم ،و بنيتا نبيل سعد، التخطيط السياحي في سبيل تخطيط مكاني شامل و متكامل.

2.طالب احمد عبدالرزاق الجنابى،إمكانية استثمار السياحة الصحراوية في العراق.

3. Martin Beniston, Environmental Change in Mountains and Uplands, Gutenberg, 2000, p.130.

4.د.محمد صبحي عبدالحكيم،ود.حمدى احمد الديب،جغرافية السياحة،الطبعة الثانية ،مكتبة أنجلو المصرية ،2001.

چا... خواردنەوەی تەندروستی و مەزاج

نیگار گەرمیانی

سەرچاوەکانی زانستی خۆراکی ئاماژە بەوە دەدەن کەچا یەکێکە لەبەرهەمە روەکیەکان، کە سودێکی زۆری بۆ تەندروستی هەیە بنچینەی ئەم تێبینییە زانستییە لەوەوە هاتووە کە گەلاکانی چا زیاتر لە چوارهەزار پێکهاتەی کیمیایی تێدایە.

ئەوەی لێکۆڵەرەوە پزیشکیەکان باسی لێوە دەکەن ئەوەیە کەلەماوەی (30) ساڵی رابردوودا هەنگاوێکی زانستی نراوە لەبواری بایەخدان بە لێکۆڵینەوەو توێژینەوەکان سەبارەت بە چا، بەتایبەتی لەلایەنی تەندروستی پۆزەتیڤانەکەی. هەندێك کەس باس لەوە دەکەن کەژمارەی ئەو توێژینەوانەی بلاوکراونەتەوە سەبارەت بە چا لەنەوەدەکانی سەدەی رابردوودا لە (50) توێژینەوە لە ساڵێکدا تێپەریان نەکردووە، لەکاتێکدا لەساڵەکانی هەزارەی نوێدا ژمارەکە لە (250) توێژینەوەی زانستی لە ساڵێکدا تێپەریکرد! بەشێوەیەکی تایبەتیترو سەبارەت بە قسەکردن لەسەر یەکێك له چوارجۆرەکەی چا،سەرچاوەکانی دامەزراوەی نەتەوەیی تەندروستی لەویلایەتە یەکگرتووەکان ئاماژەی بەوەداوە کەتوێژینەوەکان تەنها سەبارەت بەچای سەوز لە (1000) توێژینەوە تێپەریکردووە، کەچوارسەدیان لەساڵی (2004) دا دەرچووەو زۆرترین رێژە پێکدەهێنێت سەبارەت بەتوێژینەوەکانی چای سەوزی پزیشکی تائێستا.

لەزۆر لایەنی پزیکشییەوە سەبارەت بەسوودەکانی خواردنەوەی چا، ئامۆژگارییەکانی دەرمانسازی تەقلیدی لەناوچەکانی هیندو چین و چەند شوێنێکی دیکەدا، شانبەشانی توێژینەوە نوێیەکانی لێکۆڵەرەوە پزیشکییەکان لەچەند سەنتەرێکی زانستی جیاوازدا، هاوتای یەکتری دەبن.

ئەو وتووێژە زانستییە زۆرانەی باس لە سوودەکانی چا دەکەن، لەکاتێکدایە کەئەو سەرژمێرییانەی لەسەر ئاستی جیهان دەکرێن راشکاوانە دووپاتی دەکەنەوە کە چا دووەم خواردنەوەیە، لەپاش ئاو، کەمرۆڤ بیخواتەوە.

▪ پێکهاتە کیمیاییەکانی چا

لەکاتێکدا چا تام و چێژێکی تایبەتی هەیە لەچاو بەرهەمە رووەکیەکانی دیکەدا، ئەوا باسکردنی زانستیش سەبارەت بە چا و پێکهاتە کیمیاییەکانی و پاشان کاریگەری تەندروستی خواردنەوەکەی بەهەمان شێوە جیاوازەو تام و چێژێکی تایبەتی خۆی هەیە.

ئەو ئاشنایەتییەی کەخەڵکی هەیانە لەکاتی باسکردنی یەکێك لەبەرهەمە خۆراکییەکان بریتییە لە باسکردنی پێکهاتەکانی ئەو خۆراکە لە پرۆتین و شەکرو چەورییەکان، چونکە ئەو پێکهاتانە سەرچاوەی خۆراکین بۆ وزەو بۆ سوودی لەش. بەلاّم لە باسکردنی چادا، بەهیچ شێوەیەك دەرفەت بۆ باسکردن لەو سێ ئۆرگانە خۆراکییانە نییە، تەنانەت دەرفەتی باسکردن لەبوونی ڤیتامینەکان یان مادده کانزاییەکانیش نییە، بەڵکو باسکردنەکە لێرەدا جیاوازو

خەسڵەتێکی کیمیایی دیکەی هەیە، نێوەندە زانستیەکان سەبارەت بەچا باس لەوەدەکەن کەچا ئەو ماددانەی تیادایە کەدژ بەبەئۆکسیدبوونەوە هەروەها کافایینی تیادایە لەگەڵ ئەوماددە بۆندارانەی کەلێپرسراون بە پێدانی چێژێکی تایبەتی بەچا.

لەکاتێکدا کەتامە بۆندارەکە خۆی بەتەنها بەسە بۆ راکێشانی مرۆڤ بۆ

خواردنەوەی پەرداخێك چا، دەکرێت ئەوە ببێتە هۆکارێکی لۆژیکی بۆئەوەی مرۆڤ چایەك بخواتەوە لەکاتی کارکردنیدا بۆئەوەی بحەوێتەوە. بەڵام بوونی کافایین لەچادا هۆکارێکی دیکەیە. ئەڵمانییەکان یەکەمین کەس بوون کەبوونی کافایینیان لەچادا دۆزییەوە لەسەرەتاکانی سەدەی نۆزدەهەمدا، کۆمەڵەی خۆراکی ئەمریکی ئاماژە بەوە دەدات کەتەنها کوپێك چا (بەقەبارەی 80ملیلتر) یان قاوە، نزیکەی (85 ملیگرام) کافایینی تێدایە، لەکاتێکدا هەمان قەبارە لە چای سوور نزیکەی (40 ملیگرام) کافایین لەخۆدەگرێت. ئەم رێژەیەش لە چای (ئۆلۆنگ) دا بۆ (30 ملیگرام) کەم دەبێتەوەو لەچای سەوزدا بۆ (20 ملیگرام) و لەچای سپیدا بۆنزیکەی (15ملیگرام). کەواتە، چای سەوز باشترە بۆئەو کەسانەی کەهەستیارێتییان هەیە بەرامبەر بەماددەی کافایین یان بۆژنانی سکپڕ یان بۆ منداڵان، یان بۆ خواردنەوە لەپاش نیوەڕۆ ئێوارە بۆکەمکردنەوەی کاریگەری کافائیین لەسەر پرۆسەی خەوتن.

جگە لەمانە، چا برێك ماددەی (سیوفیلین-theophylline) ی تێدایە کەوەك دەرمانێك بۆ چارەسەرکردنی بەرهەنگی (ڕەبو) و خۆپاراستن لێی بەکاردێت، هەروەها فلۆریدیشی تێدایە، کە کاریگەرە لەبواری بەرگریکردن لە کلۆربوونی ددانەکان.

■ ماددەی دژە ئۆکسیدبوون:

گرنگترین سوودی تەندروستی ئەوەیە کە گەڵاکانی چای تازە رێژەیەکی زۆر ماددەی دژە ئۆکسیدبوونی تێدایە لە جۆری (بۆلیفینۆڵ – polyphenols) بەتایبەتی جۆرەکانی (کاتیشن - catechin) بەتایبەتی پێکهێنانی ئەو ماددانە رێژەی 30٪ کێشی وشکی گەڵاکانە. بەبەراورد لەنێوان جۆرەکانی چادا، ئەوا چای سپی و چای سەوز زیاتر ئەو ماددە کیمیاوییانەی بەسوودن بۆتەندروستی تێدایە. رێژەی ئەو ماددانە لەچای رەش و چای (ئۆلۆنگ) دا کەمترن ئەویش بەهۆی بەکارهێنانی ئەو ماددانە بۆ بەخشینی ڕەنگی سور.

دەوڵەمەندی چا بە ماددە دژە ئۆکسیدییەکان هۆکاری سەرەکییە بۆ سودمەندی خواردنەوەی چای تەندروستی. هەرچەند هەوڵبدەین ئەو چایە بخۆینەوە کەدەوڵەمەندە بەم ماددەیە، یان هەرچەند هەوڵبدەین بۆ پەیرەوکردنی چاکترین رێگا بۆ ئامادەکردنی ئەو گەڵایانە، ئەوا زیاتر سوود لە چا خواردنەوە دەبینین.

ئەو جۆرەی زیاتر ماددەی (کاتیشن) ی دژە ئۆکسیدبوونی تێدایە لەچای سەوزدا بریتییە لەماددەکانی (EGGG)، کە رۆڵی چای سەوزی تیابەرجەستە دەکرێت لەبەرگریکردن لە دروستبوونی گەشەسەندنی خانە شێرپەنجەییەکان،هەروەهالەرێگرتن لە پرۆسەی بە ئۆکسیدبوون بۆ کۆلیسترۆڵ. هەندێك لە توێژەران باوەڕیان وایە ئەو ماددانەی لەناو چادان کاریگەرترن لە نەهێشتنی بە ئۆکسیدبوون لە ڤیتامین (A) و ڤیتامین (C).

لێکۆڵەرەوەکان دەڵێن کەراهاتنی دانیشتوانی وڵاتی چین و وڵاتانی دیکە لەسەر خواردنەوەی سێ پەرداخ چای سەوز بە شێوەیەکی رۆژانە، بری زیاتر لە (320 ملیگرام) لە پێکهاتەکانی (بۆلیفینۆڵ) ی دژە ئۆکسیدبوون بۆ لەشیان دابیندەکات، واتە چوونە ناوەوەی زیاتر لە (100 ملیگرام) لە ماددەکانی (کاتیشن) بەتەنها بۆناو لەش بە شێوەیەکی رۆژانە.

توێژینەوەکان ئاماژە بەچەندین تایتل دەکەن سەبارەت بەسوودی خواردنەوەی چابۆهەریەك لە:زیادکردنی هێزی ئێسقان، باشترکردنی کاردانەوەی خانەکانی لەش لەگەڵ ئەنسۆلین، باشترکردنی توانای بیرکردنەوەی

هزری و کەمکردنەوەی ئەگەری توشبوون بەنەخۆشی (ئەلزەهایمەر)، زیادکردنی توانای لەش بۆ بەرگریکردن لە هەڵامەت، بەرزکردنەوەی توانای ئەنجامدانی چالاکی لەش، رزگارکردنی لەش لەچەوری، پاراستنی جگەر لە کاریگەرییە خراپەکانی ماددەکهولیەکان، بەڵام گرنگترین دووسوود بریتین لە پاراستن لە نەخۆشی شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ و هۆکارەکانیان.

■ خۆپاراستن لە نەخۆشی شێرپەنجە:

بەشی خۆپاراستنی کیمیایی لە دامەزراوەی نەتەوەیی شێرپەنجە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سەبارەت بە سوودەکانی چا رایگەیاند کەمرۆڤ لەچەندین جۆری نەخۆشی شێرپەنجە دەپارێزێت. بەم دواییە بەشی ناوبراو ئەرکی گەشەپێدانی چەند پێکهاتەیەکی کیمیایی، کەلەچاوە وەرگیراون، گرتە ئەستۆ ئەویش لە پێناوی پاراستنی تەندروستی خەڵکی بەشێوەیەکی گشتی لە نەخۆشی شێرپەنجە، واتە ماددەی کیمیایی پارێزەر لە نەخۆشی شێرپەنجە (cencer – chemopreventive agents).

هەروەها چەندین میکانیزمی کیمیایی چالاك هەیە سەبارەت بەتوانای پێکهاتەکانی چا، بەتایبەتی دژە ئۆکسیدبووەکان، بۆرێگرتن لە گەورەبوونی خانەشێرپەنجەییەکان ولەناوبردنیان لەکاتی دەرکەوتنیاندا. هەروەها بۆرێگرتن لە پرۆسەی دروستبوونی مووولولەی خوێنی نوێ لەناو وەرمەکاندا. ئەمە جگە لە رۆڵی ماددە دژە ئۆکسیدبووەکان لە پرۆسەی رزگارکردنی لەش لەژەهرەکان (detoxification کەوەك ماددەی شێرپەنجەیی دەبنەهۆی دروستبوونی وەرمەکان.

توێژینەوە پزیشکیەکان، کەبەسەدەها مەزندە دەکرێن، ئاماژە دەدەن بەسوودەکانی چا بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شێرپەنجەی هەشت لە ئەندامەکانی لەش. ئەوانیش بریتین لە (پرۆستات، هێلکەدان، مەمك، دوانزەگرێ، مێشکی منداڵ، زراو، سییەکان، میزەڵدان). هەروەها سەبارەت بە رۆڵی پێکهاتەکانی چا لە زیادکردنی کاریگەری شێوازەکانی چارەسەرکردنی شێرپەنجەو کەمکردنەوەی کاریگەرییە لاوەکیەکانی بەکورتی، گرنگی باسەکە لەوەدایە کەخواردنەوەی چەند کوپێك چا، وەك نەریتێکی رۆژانە، بۆماوەی ساڵانێك دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی توشبوون بەهەندێك لەو وەرمانە.

■ تەندروستی دڵ و چا:

بەخواردنەوەی چای رووتی بێ شەکری ئاسایی یان بەبێ شیرینییە دەستکردەکان یان بەبێ شیر، لەچەند لایەنێکەوە کاریگەری پۆزەتیڤانەی هەیە بۆسەر دڵ. بەڵام دەبێت باسی ئەوەش بکەین کەبەگوێرەی توێژینەوە پزیشکیەکان هێشتا ئەگەری سودوەرگرتن هەیەو چەندبەڵگەیەکیش هەیە بۆ پشتراستکردنەوەی. لەوانە رۆڵی دژە ئۆکسیدبووەکان، لەچادا هەیە، کەلەکەمکردنەوەی پرۆسەکانی بەئۆکسیدبوونی کۆلیسترۆڵی نیشتوو لەسەردیواری دەمارەکانی دڵ. گومانیش لەوەدا نییە کەبەئۆکسیدبوونی کۆلیسترۆڵ هەنگاوێکی پێویستە بۆ جێگیرکردنی نیشتنی کۆلیسترۆڵ لە دەمارەکاندا، کەدەبێتەهۆی تەسکبوونەوەیان. هەروەها هەندێك توێژینەوە باس لەوەدەکەن کە چا کار لەسەر کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن بە رێژەیەکی کەم دەکات. بەڵام ناهاوسەنگییەك هەبوو سەبارەت بەئەنجامی توێژینەوەکان سەبارەت بەسودی چا لەکەمکردنەوەی پەستانی خوێن و زیادکردنی نەرمی دەمارەکان و ئاسانکردنی تێپەڕینی خوێن بەناویاندا. هەروەها لەکەمکردنەوەی توشبوون بەجەڵتەی دڵ یان سەکتەی مێشك و هەروەها لەکەمکردنەوەی ئەگەرەکانی مردن لەکاتی توشبووندا. هەرچەندە ئەوە

تێبینیە زانستیانە بەدڵنیاییەوە پێمان ناڵێن کەخواردنەوەی چا بەسوودە بۆئەو لایەنانەی کەلەسەرەوە باسکران، بەڵام بە راشکاوانە پێمان دەڵێن کەئەوانەی باوەڕیان وایە خواردنەوەی چا زیانی هەیە بۆسەر دڵ، بەهەڵەداچوون، ئەگەر هاتوو چایەکە شەکری تێکەڵاو نەکرێت. لەبەرئەوەدەستەپزیشکییە جیهانیەکان چاناخەنە ریزی ئەو ماددانەی کە پێویستە نەخۆشەکان لە خواردنەوەیان ئاگاداربکرێتەوە.

بەڵام راستی زۆر لەمە گەورەترە، چونکە خەڵکی لەسەر زۆر چا خواردنەوە راهاتوون، نەك وەك رێگە چارەیەك یان وەك دەرمانێك. بۆیە ئەگەر بێ زیانی چا بەدەرکەوت، ئەوا خەڵکی بەردەوام دەبوو لەسەر خواردنەوەی. بەڵام چۆن لەگەڵ بوونی بەڵگەی زانستی باس لەسوودو قازانجی خواردنەوەی چا دەکەن؟ بەڵام ئەوەی لەسەر پزیشکەکان پێویستە ئەوەیە بەروونی باس لەتێکردنی برێکی زۆر لەشەکر یان شیری چەور بۆناو چایەکە بکەن و رێنماییکردنیان بۆ کەمکردنەوەی خواردنەوەی کافایین و شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵیدا لەکاتی بوونی کەموکورتی.هەروەها جیاوازی نێوان چای سەوزو چای سوور لەلایەنی بوونی کافایین و ماددە دژە ئۆکسیدبووەکان.

■ **جۆرەکانی چا .. فرەنگی:**
دارەکانی چا روەکێکی هەمیشە سەوزەو تەمەن درێژە. هەندێکیان تاماوەی پەنجا ساڵ دەمێنێت و بەرداریش دەبێت. سەدان جۆری داری چا لەسەرانسەری جیهاندا هەیە. تەنها لەولاتی چیندا نزیکەی (300) جۆر داری چا هەیە کە گەڵایان پێدەبەخشێت. بەڵام هەموو جۆرەکانی چای جیهان یەك رەچەڵەکی هەیە، کەئەویش بریتییە لە گەڵاکانی (داری چا)، کەناوە زانستیەکەی (کامیلیا سینیساس)ە.

جیاوازی لە جۆرەکانی چادا بەهۆی جیاوازی دارەکــەوە نییە، لەراستیدا دارێکی تایبەتی نییە تەنها چای سەوز بدات و دارێکی دیکە نییە تەنها چای سوور بدات، بەڵکو هەمان دارە دەتوانرێت چای سەوزو سوور تەنانەت چای سپیشی، لێوەربگیرێت! بۆزیاتر روونکردنەوە، گەڵای سەوزی تازە لەداری چا دووماددەی کیمیایی لەیەك دابڕاو. لەخۆ دەگرێت بۆیە بەلاواز دادەنرێت. بەڵام ئەوەی چالاکی و کارکردن لەیەکتریان ئاسان دەکات، بەیەکگەیشتنیانەو بوونی ئۆکسجینە. بۆیە کاریگەری کیمیایی لەنێوانیاندا روودەدات بۆ پێکهێنانی ماددەیەکی سورباوی نوێ. هەرچەندە کاریگەرییەکە زیاتر بێت رەنگی سوریەکە تاریکتر دەبێت، تادەگاتە رەنگی رەش. سێ بابەتی سەرەکی کۆنترۆڵی بەهێزی کاریگەرییەکە دەکەن.

یەکەمیان: ئازادبوونی برێکی زیاتر لەم دوو ماددە کیمیاییە لە شوێنەکانی مانەوەیان بەجیا لەناو پێکهاتەکانی گەڵای چای تازەدا. دووەمیان: بوونی ئۆکسجینی زیاتر بۆ کارلەیەککردن. سێیەمیشیان: پێدانی کاتی زیاتر بۆ کار لەیەکتری کردن و بەرهەمهێنانی برێکی زیاتر لە ماددە کیمیاییە نوێیە سورباوەکان. کارەکە هەروەك لەتکردنی سێویێکە بۆ دوولەت. لەسەرەتادا، سێوەکە سپی دەردەکەوێت. بەڵام لەگەڵ تێپەربوونی کاتداو دووچاربوونی ناوی سێوەکە بۆ ئۆکسجینی ناوهەوا، رەنگە سپیەکە بەرەبەرە بۆ رەنگێکی قاوەیی دەگۆڕێت، ئەویش بەهۆی بەئۆکسیدبوونەوە.

بەرهەمهێنەرانی چاش ئەم کارەدەکەن لەپاش وەرگرتنی گەڵا تازەکان لە جوتیارەکان. بەجیاوازی رێگاکانی مامەڵەکردنیان لەگەڵ گەڵای داری چاکاندا، ئەوا چوار جۆری سەرەکی لە چا (چای سەوز، چای رەش، چای ئۆلۆنگ و چای سپی) بەرهەم دەهێنن. بۆنمونە، ئەگەر بێت و گەڵای چایەکە بەتازەیی و بەبێ لەتکردن و بریندارکردنی بپارێزین، ئەوا رێگە لە پرۆسەی بەئۆکسیدبوون دەگیرێت و بۆیە لەپاش وشککردنەوەی گەڵا ساغەکان، چای سەوزت دەست دەکەوێت. بەڵام ئەگەر بێت و گەڵاکان لەت و پارچە پارچە بکرێن و دوچاری ئۆکسجینی ناو هەوا بکرێن، پاشان وشك بکرێنەوە ئەوا لەکۆتایدا گەڵا چای رەشت دەست دەکەوێت. ئەویش لەکاتی کوڵاندنی لەگەڵ ئاودا رەنگی سوور دەبەخشێت.

ئەگەر بێت و درزمان کردە بەشێکی ئەو گەڵایانەو ماوەی دووچاربونیان بۆ ئۆکسجینی هەوامان دیاریکرد، ئەوا چای (ئۆلۆنگ) مان دست دەکەوێت، کەرەنگێکی سوری کاڵی هەیە، بە بەراورد لەگەڵ چای رەش، لەکاتی ئامادەکردنی قۆرییەك چا. لەدەگمەنترین جۆرەکانی چا ئەو چایەیە کە پێی دەوترێت چای سپی. بۆ بەرهەمهێنانیشی نێرك و گەڵابچوکەکانی چا لێدەکرێنەوەو زۆر بەوریاییەوە مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت و وشك دەکرێنەوە.

■ **شێوازی باشتر بۆ ئامادەکردنی جۆرەکانی چا:**
جگە لەچای کیسە، کە پێشتر

ئـامـادەکـراوە، ئـەوا ڕێـگـای تەقلیدی جیهانی ئـامـادەکـردنـی چـا بریتییە لەتێکەڵاوەکردنی گەڵای چای وشککراو، جا لەهەر جۆرێکیان بێت بۆناو ئاوی گەرم. ڕێگای چینییەکان لەئامادەکردنی چادا بریتییە لە شتنەوەی گەڵاکان بـەئـاوی گـەرم و پـاشـان ڕشتنی ئـاوە گەرمەکە. پاشان ئەم پرۆسەیە دووبارە دەکرێتەوە بە تێکردنی بڕێکی کەم ئاو بۆناو ئەو قۆرییەی کەگەڵاکانی تێدایە بۆ ئامادەکردنی بڕێك چا. باوەڕیشیان وایە کە دووبارەکردنەوەی ئەم پرۆسەیە بۆ جاری سێ یەم و چوارەم و پێنجەم باشترین سودیان پێدەبەخشێت.

لێکۆڵەرەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کەباشترین ڕێگەچارە بۆ دەستکەوتنی مـادده سودبەخشەکانی نـاو گـەڵای چای سـەوز یان چای سپی لە ڕێگەی بـەکـارهـێـنـانـی ئـاوی گـەرمـکـراو لە پلەی 80 پلەی سەدیدا دەبێت، واتە ساردکردنەوەی ئاوەکە پاش گەیشتنی بەپلەی کوڵاندن، چونکە ئەگەر بێت و ئاوێکی کوڵاوی تا 100 پلەی سەدی بەکارهێنرا، ئـەوا چایەکی سـەوزی تاڵمان دەست دەکەوێت. بەڵام سەبارەت بەچای ڕەش یان چای ئۆلۆنگ، کەپێشتر دووچـاری پرۆسەی بە ئۆکسیدبوون هاتوون لەکاتی بەرهەمهێنانیاندا، ئەوا ئاوەکە تا 100 پلەی سەدی دەکوڵێنرێت، چونکە باشترین ڕێگایە بۆ وەرگرتنی سـودی نـاو ئـەو گـەڵایـانـە. هـەروەهـا لێکۆڵەرەوەکان زانیارییەکی گرنگ و بە سوودی دیکەش پێشنیاردەکەن بۆ دانیشتوانی ناوچە شاخاوییە بەرزەکان، کە دەڵێت " پلەی کوڵانی ئاو لەناوچە بەرزەکاندا کەم دەبێتەوە. ئەمەش وادەکات کەئاو لەخوار 100 پلەی سەدی بکوڵێت، هەربۆیە دەبێت چاخۆرەکان ئاگاداری ئەوە بن کە تێکەڵەکە دەبێت بۆمـاوەیـەکـی کـەم بکوڵێنن لەپاش تێکردنی ئاوە گەرمەکە.

زیادکردن بۆ چا:

سەبارەت بە مادده زیادکراوەکان بـۆنـاو چـاو کـاریـگـەریـیـان بـۆسـەر سوودەکانی و بەرەچاونەکردنی ئەوەی کەباشە، زیادکردنی شیر پێش یان پاش ئامادەکردنی چا، ئەوا چەند لایەنێکی تەندروستی هەیە پەیوەندیدارە بە شـیـرو چـاوە. گرنگترینیان ئـەوەیـە کەبەتێکەڵکردنی شیری چەور بۆناو چا، لەوانەیەسودی چایەکەنەهێڵێت،ئەویش بەهۆی بوونی چـەوری و کۆلیسترۆڵ لـەنـاو شـیـرەکـەدا. هـەروەهـا مـاددەی (کاسین casein) کەسەرەکییە بۆ کاری بەیەکبەستنەوەی پرۆتینەکانی ناو شیرو پێکهێنانی تێکەڵەیەك لە شیرێکی ڕەنگ تەماوی، کاردەکات بۆ سوود وەرنەگرتنی لەش لە مـادده دژە ئۆکسیدبووەکانی ناو چـادا. بۆیە پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی کەراهاتوون لەسەر زیادکردنی شیری ئاسایی بۆناو چایەکانیان دووبارە بیر لەم مەسەلەیە بکەنەوە. بەڵام تائێستا پشت ڕاست نەبۆتەوە کەئایا زیادکردنی جۆرەکانی دیکەی شیری ڕووەکی، کە پێیان دەوترێت سپیکەرەکانی قاوەی ڕووەکــی کـە لـە (فـول سـویـا) یـان گەنمەشامی یـان جـۆرەکـانـی دیکەی شیرینی دەسـت دەکـەوێـت، زەرەریـان هەیە بۆ سوودوەرگرتنی لەش لەمادده بـەئـۆکـسـیـدبـووەکـان، چونکە شیری ڕووەکی ماددەی (کاسین – casein) ی تێدایە.

لـەلایـەکـی دیـکـەوە، سـەرچـاوە زانستیەکان ئـامـاژە دەدەن بـەوەی چـا ڕۆڵــی لـەکـەمـکـردنـەوەی تـوانـای ڕیخۆڵەکان لە هەڵمژینی ماددەی ئاسندا هەیە،بەتایبەتی ئەوانەی کەلەبەرهەمە ڕووەکیەکاندا هەیە، هەروەها هەندێك لە پێکهێنەرەکانی شیر، وەك ترشی ئەلکتۆز، کاردەکات بۆزیادکردنی مژینی ماددەی ئاسن. لەکاتێکدا بوونی کالیسیۆم لەشیردا توانای هەڵمژینی ڕیخۆڵەکان بۆماددەی ئاسن کەم دەکاتەوە.

بەبەراورد لەگەڵ شیردا، باشتروایە چەند دڵۆپێك ئاوی لیمۆ بکرێتە ناو چاوە، چونکە مادده ترشەکانی ناو لیمۆ هەڵمژینی ڕیخۆڵەکان بۆ ماددەی ئاسن ئاسانتر دەکـەن، پاشان کەمکردنەوەی کاریگەری چا لەسەر هەموو پرۆسەکە. وەك درێژەیەك بۆ باسەکەمان سەبارەت بە چاو ماددەی ئاسن، هیچ ئاماژەیەك نییە بەوەی کە خواردنەوەی مرۆڤ بۆ چا دەبێتەهۆی توشبوونی بە حاڵەتی کەمخوێنی بـەواتـا پزیشکییەکەی. سـەرەڕای ئەوەش، ڕێنماییە خۆراکییە پزیشکییەکان ئاماژە بەوە دەدەن کەهیچ خـواردنـەوەی چا لـەلایـەن پیاوانەوە لەکاتی نانخواردندا هیچ زەرەرێـکـی نییە. بـەڵام بـۆ ئـافـرەت و مـنـداڵان، لـەوانـەی کەکەمی مـاددەی ئاسنیان هەیە لەلەشیاندا یان تووشی حاڵەتی کەم خوێنی بوون، پێویستە لەسەریان بۆماوەی یەك کاتژمێر چـاوەڕوان بن لەپاش تەواوکردنی نانخواردن ئینجا چا بخۆنەوە.

ئـەوەی جێی سەرسورمانە ئەو توێژینەوەیە کە دەڵێت "زیادکردنی بـڕێـك بیبەری ڕەش بۆ چـای سەوز لەتوانای ڕیخۆڵەکان بۆ هەڵمژینی مادده دژە ئۆکسیدبووەکان لەچای سەوزدا زیاد دەکات".

سەرچاوە:

www.Siha.com

مرۆڤی تووشبوو به نیرۆسس

یەکەم: نیرۆسس

له کتێبی یەکەممدا [1] وەسفی نیرۆسسم لەگەڵ پۆلینە سەرەکیەکانی کرد. بەڵام ئێستا با دابەزێنە قوڵایی کەسێتی کەسێکی تووشبووی نیرۆسس.

لەپێش هەموو شتێکدا با هەندێك پێناسەتان پێشکەش بکەم:

پێناسە کۆنە کلاسیکیەکان:

- نیرۆسس نەخۆشییەکی «دەماری» ی زۆر بلاوە، هیچ بنەمایەکی تویکاری ناسراوی نییە. یا (کە زیاتر له واقعی قوڵ نزیك دەبێتەوە):
- نیرۆسس: جۆرێکە له "کەرت بوون" له کەسێتیدا، لەئەنجامی هەبوونی گرێ وە پەیدا دەبێت.

یا دووبارە:

- تووشبووی نیرۆسس له پەیوەندییەکانیدا لەگەڵ خودی خۆی و کەسانی دیدا پەشێوە. یا:
- نیرۆسس هەوڵێکی سەرنەکەوتوە بۆ گونجاندن لەگەڵ ژیان و واقیعی رۆژانەدا،

له پاشتردا دەبینین کە ئەم پێناسەیە بە سەرەکی وەسف دەکرێت.

یا دوبارە، ئاماژە لەم بوارەدا بەیۆنگ دەدەین:

- ئەوەی لەبەردەم پزیشکدا له نیرۆسسدا دەردەکەوێت بوارێکی نەخۆشی داخراو نییە، بەڵکو نەخۆشێك هەیە، نەخۆشێك هەڵە له ئامرازێك له ئامرازەکاندا ناکات یا بەکاری سەنتەرێکی گۆشەگیر له سەنتەرەکانی هەوکردن، بەڵکو نەخۆشە بەتەواوی هەبوونییەوە، و نیرۆسس بابەتی چارەسەر نییە، بەڵکو هەڵگری نیرۆسسەکە، تەنها بۆ نمونە نیرۆسسی دڵ، هەروەك لەزۆر زویەکەوە دەزانرێت له ئەنجامی دڵەوە پەیدا نەبووە، بەڵکو لەئەنجامی دەروونی نەخۆشە ئازاردراوەکەوە پەیدا بووە، له ئەنجامی ئەو ژیانەوە پەیدابووە کە هەبووە کە بەتەواوی بەدرێژایی ساڵان و دەیەی ساڵەکانەوە دروستی کردووە، و نیرۆسس دوبارە رەگەکانی خۆی له ژیانی دەروونی کۆمەڵێکی تەواو له کۆمەڵەکانیشدا دادەکوتێت: خێزان بەڵکو کۆمەڵگاش، سەرەرای ژیانی تاکیش.

ئەم پێناسانە وادەکات کێشەکەمان زۆر لێ نزیك بکاتەوە، و لەدواتردا هۆیەکە دەزانین. کەواتە نیرۆسس نەخۆشیەکە بە بێ دەردێکی ئەندامی، بەڵام پێناسەکە فراوان بوو،

بەشێوەیەکی گشتی پۆلینی جۆرەکانی نیرۆسس بۆ ئەمانە دەکرێت: لاوازی، لاوازی دەماریی لاوازی دەروونی، وەسواسی، فۆبیا، سنگ تەنگ بوون، و هستریا. ئەم پۆلێن کردنانە لەگەڵ بایەخیشیاندا، کێشەکە زۆر تەسك دەکەنەوە، لەگەڵ ئەوەی ئەم حاڵەتانە بلاوبونەتەوە بە ئازاری تا ئەو پەری ئازار و بلاوبونەوە، بەڵام پێویستە مرۆڤ ئەوە بزانێت کە نیشانەکانی هەر جۆرێك له جۆرەکانی ئەم نیرۆسسانە تا رادەیەکی زۆر زۆرن، سەرەرای ئەوەش هەندێك نیشانەی دیاریکراوی وەسواسی له سنگ تەنگ بوونیشدا هەن، و هەندێك نیشانەی دیاریکراوی فۆبیاش له لاوازی دەماریدا هەن، .. هتد.

. و له زۆربەی حاڵەتەکانیشدا دووبارە مەیلێك هەیە بۆ کەڵەکە کردنی هەموو لەیەك سەبەتەدا: کە پێی دەوترێت "سەبەتەی خەمۆکی دەماریی" و ئەمەش تا رادەیەکی ورد وەك پۆلینی زۆرێك له نەخۆشیە تەمومژاویەکان وایە، لەسەردەمە بەسەرچووەکاندا، کە لەژێر زاراوەی هستریا دا ناو دەبران.

پێویستە ئەوەمان لەبیر بێت کە هەموو نیرۆسسێك لەوانەیە نیشانەی جەستەیی یاسایکۆلۆژی هەبێت، هەندێك جۆری نیرۆسسی سێکسی، هەرسی و،

دڵ و لولەکانی خوێن و پێستی و سی و چاوی، و وەسواسی، و تەنگەنەفەسی، و فۆبیایی هتد. . هەیە، هەندێك جۆری نیرۆسسی قوڵ هەیە کە لەوانەیە بەشێوەیەکی هێمایی..... و جەستەیی روبدەن، با نمونەیەك بێنینەوە لەناو هەزاران نمونەدا: نمونە:

جــۆری بــەهــێــزی چــەپــانــدن شــەرانــگــێــزی و ئــارەزووی لــێــدان کە بەوەستانی قۆڵی راست و دەستی راست لەگەڵ بونی لەرزین و نەتوانینی نوسین، هتد. .. دەردەکەوێت.

نیرۆسست وت: " ئەمە کارێکی دەمارییە، و کۆی دەمارەکانت تووشی پەشێوی بوون (هەربۆ نمونە) هیچت لەسەر نییە، تەنها ئەوەندە نەبێت هەوڵ بدەیت خۆتی لێ رزگار بکەیت)، ئەوە وەك ئەوە وایە کە کەسێك لەسەر رووی زەلکاوێك مەلە بکات بێ ئەوەی ئەوە بزانێت کە ئاوەکە دەگاتە بنەکەی، ئەمەش کارێکی پێچەوانەی لۆژیکە.

پێویستە لەو بروایەدا نەبین کە ئەم ئەقڵیەتە نەماوە، پیاوی ناوەندی بە باشی تێدەگات کە لەتواناییدایە

سی دەربکات، بەڵام بە قایلی بڕوای وایە کە لێدانێکی گونجاو لە لێدانی گسکێك کە لە ئیرادەیەکی زۆردارەوە بێت ئیرادەیەك لەگەڵ ئەوەدا کەی لە گرژی و شڵەژان جیای ناکاتەوە، بەسە بۆ دەرهێنانی نیرۆسسی، بەڵام چۆن ئەرکێکی خۆویستی، واتە هەستی دەتوانێت، نیرۆسسێکی نەستی لە بنج دەربهێنێت، و نیشانەکانی تاکە شتن کە دەبینرێن!؟.

چونکە پیاوی ناوەند ئەوە نازانێت کە نیرۆسس پشێوییەکی قوڵە لە

نیرۆسس، کەواتە بەشێکە لە بوارێکی فراوان لە بوارەکانی پزیشکی دەروونــی جەستەیی کە باشەکەی لەوەدایە سەیری مرۆڤێکی نەخۆش دەکات هەروەك کەسێك بێت بەتەواوی بەدەست ئازارەوە بناڵێنێت، هەرچۆنێك نەخۆشیەکەی نیشتەجێ بوبێت.

1. ئایا هیچ تووشبوویەکی نیرۆسس هەیە کە هیچ هۆیەکی بۆ نەبێت؟

نیرۆسس نەخۆشیەکە وەك نەخۆشیەکانی دیکە، و وەسواسیش نەخۆشیەکە وەك چۆن سیل و هەڵامەت نەخۆشین. ئەگەر بەکەسێکی تووشبووی بناڵێنێت بەدەست ئازاری شێرپەنجەوە، ناڵاندنێکی سەخت، بەڵام ناتوانێت ئەوە بهێنێتە بەرچاوی کە لەوانەیە نیرۆسسیش دیسانەوە وەك ئەوە ئازاراوی بێت. و ئەوەش ناخاتە بەرچاوی کەوا باشترە مرۆڤ تووشی سیلێکی بەهێز بێت لەچاو ئەوەی تووشی نیرۆسسێکی قوڵ بێت کە قورحەیەکی هەمیشەیی دەرونــیــە، هیچ بــوارێــك بۆ سرەوتن ناهێڵێتەوە.

و ئەگەر پیاوێکی ناوەندی ئەوە بزانێت کە خولەکانی جادوگەری یان ئەرکە خودیەکان ناتوانێت سیلێکی

سەرانسەری کەسێتیدا، لەبەر ئەوە هەر نیرۆسسێك هەموو کەسێتی داگیر دەکات، و هەموو کردەکانی ژیانی رۆژانەش هەرچیەك بن، داگیریان دەکات.

جــێــی ئــامــاژەیــە پۆلینکردنی هەبووەکانی مرۆڤایەتی لە چەکمەجەی بچوك بچوکدا کە کاغەزی پێوەنوساویان لــەســەر بــێــت، کــارێــکــە دەبــێــتــە هۆی دڵنیایی، حاڵی فلان کەس چییە؟ لاوازە، بەهێزە، لەخۆباییە، لووت بەرزە، تووشی شێتۆکەی بووە، دڵەراوکە، تەمبەڵە، پیش خواردوە، تووشی نیرۆسس بووە، هتد. .. ، ئەوە کارێکی ئاسانە: ئەوە جۆرێکی

دیاریکراو لە سۆزی دڵنیایی دەبەخشێت بەو کەسەی "پۆلینی" کەسێتی دەکات و وا بڕوای بەخۆی هەیە کە خۆی چاکترە یا بەرزترە.

بەڵام ئەگەر ئەمە ببێتە مایەی دڵنیایی و بە ئاسانی وەسف بکرێت ئەمە کێشەکە چارەسەر ناکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە، چونکە ئەو کەسەی تووشی نیرۆسس دەبێت ئەگەر دوچاری تێنەگەیشتن و "حوکمی رەوشتی" بوو هەروەکە ئەوەی کە "حوکمێکی رەوشتی" لەسەر نەخۆشی هەبێت، ئەوا بەزۆری ئەو حوکمە لە کەسێکی دیکەوە دەردەچێت کە تووشی نیرۆسس بووە، خۆی دەخات بەسەر ئەوی دیدا، و بەمانایەکی دی دەترسێت، ئەوە ببینێت جۆرەکانی ئاسایشی کڵۆڵەکەی وەك کۆشکێکی کارتۆنی دادەڕمێت.

2. ئایا دەتوانین نیرۆسس پۆلین بکەین؟

ئەوە کارێکی ئەستەمە، ناتوانین جۆرەکانی نیرۆسس بخەینە سەر رەفەکان، هەروەك لە پێشەوە وتم، با بیڵێینەوە کە هەموو نیرۆسسێك، سوك بێت یا مەترسیدار بێت، پشێویەکی گشتی و هەمیشەییە لە کەسێتیدا، و ئەگەر کەسێك هەبێت "تووشی گرێ" بووبێت. هەروەك دەڵێن، ئەوا ئەم گرێیانە دەپاڵێورێنە ناو هەموو کارێك لە کارەکانەوە، بەڵام لەگەڵ پارێزگاری بەوەی بەشێوەیەکی گشتی هەر بە نەستی بمێنێتەوە با بەسەر پێی ئاماژەش بەوە بدەین کە زۆرێك لە نیشانە نیرۆسسیەکان جل و بەرگی بەهادار لەبەر دەکەن.

- بەدەست لاوازی دەرونیەوە دەناڵێنم کەمترین ئەرك کە بیکێشم وەك وایە شەق لەشاخ هەڵبدەم. و هەموو بەیانیانێك دەترسك بچم بۆ کارەکەم.

و لە کۆتایی یەك سەعاتدا دەگەمە پلەیەکی وا لە ماندووبوون بەشێوەیەك دەستەوسان دەبم بەرامبەر رێکخستنی سێ بیرۆکە.

لاوازی دەروونی؟ بەڵێ بێگومان. ئێمە لەو کاتەدا لە نیشانەوە دەست پێدەکەین، لە پاشدا "هەڵدەکەنین" و ئیتر دەکەوینە سەر کەسێتیەك سەراپا جەسارەتی ئەوەی نییە رون و ئاشکرا دەرکەوێت. لەبەر ئەوە کەسێکمان بۆ دەردەکەوێت لەگەڵ جۆرێك لە پەنگخواردنەوەی نەستی تا رادەیەکی نزیك لە هەموو کارێك لە کارەکانیدا دەژی. کەسێکمان بۆ دەردەکەوێت ناتوانێت هەرگیز پارێزگاری بە کەسێتیەکەیەوە بکات، ناشتوانێت لەخۆرابێت، کەسێکمان بۆ دەردەکەوێت ناتوانێت بە ئاشکرا قسە بکات و ناتوانێت گوتەیەکی پێچەوانە یا رکابەری بڵێت، چارەسەرەکە بە گەمارۆدان و شیکاری بەردەوام دەبێت، و بۆ جۆرە زۆرەکانی چەپاندنی شەڕانگێزی و لە دواتردا دەگەینە جۆرێك لە پەنگخواردنەوەی داپۆشراو و بەهێز بەرامبەر هەموو جەختکردنەوەیەکی خود. ئەوە پەنگخواردنەوەیەکە هەموو وزەی ئەو نەخۆشەی دەکەوێتە لاوازی دەروونیەوە، دەماشێتەوە، لە لاوازیەکیشیەوە دەڕوات بۆ لاوازیەکی دیکە.

لەبەر ئەوە نیشانەکان شتێکی ئەو تۆ نین بەرامبەر واقیعی قووڵی ئەو کەسێتیەی بەدەست ئازاری هەردوو گورچیلەیەوە دەناڵێنێت ئەگەر چی ئەو نیشانانەش بایەخی خۆیان هەیە، هەروەك ژمارەیان بگاتە دەها هەزار.

ئەوەتان بۆ پێشنیار دەکەم و لەسەر ئێوەش پێویستە سەیری بکەن.

دووەم: نیرۆسس

نەخۆشیەنیرۆسس جۆرێکە لەنەخۆشی لەبەرئەوە دەبێت بچێتە ژێر رکێفی ئەو یاسایانەی نەخۆشی لەژێریدان و ئەم چەمکە چەمکێکی سەرەکیە، نەك لەبەر تێگەیشتنی نیرۆسس بەگشتی و بەتەنها، بەڵکو لەپێناو هەموو ئەو کەسانەی تووشی بوون و، لەپێناو باوان و پەروەردەکاران و دۆست و ناوەنددا، هەروەها لەپێناوی ئەوەی ئەو شێوازەی کە چارەسەر دەیگرێتە بەر بۆ چارەسەری نیرۆسسەکە.

نیرۆسس جۆرێکە لە نەخۆشی. بەڵام کام نەخۆشی؟ و کەی مرۆڤ نەخۆش دەبێت، و بۆچی؟ نەخۆشیەك وەڵامدانەوەیەکی ئەندامیە. کەواتە وەڵامدانەوەیەکە بەگژ شتێك لە شتەکاندا دەچێت.

بەگژ چیدا دەچێت؟ بەگژ هەموو شتێکدا دەچێت کە دەبێتە هۆی پشێوی لە هاوسەنگی ئەو ئەندامەدا سرەوتنی لێ تێکداوە.

و هەروەك لەپێشەوە وتم، ئەندامەکە هەمیشە هەوڵی ئەوە دەدات هەر شتێك نارەحەتی دەکات دوری بخاتەوە، ئەمەش بەهەر رێگایەك بێت لە رێگاکان، و نەخۆشیش یەکێکە لەو رێگایانە.

با نمونەیەك بۆ ئەوە بهێنینەوەیەکەم:

میکرۆب نەخۆشی نییە، بەڵکو نەخۆشی وەڵامدانەوەیەکی ئەندامیە بۆ ئەوەی بەرگری لەو میکرۆبە بکات، کەواتە ئەگەر تەنێکی نا ئاشنا هەبێت ئەندامەکە نارەحەت بکات ئەوا ئەو تەنە نائاشنایە نەخۆشیەکە نییە. بەڵکو نەخۆشیەکە بریتیە لە لەشکرێك لە خرۆکەی سپی کە دەردەچن بۆ هێرش کردنە سەر میکرۆبەکە. ...هتد.

ئەگەر سەیری نەخۆشیەکەمان لەم گۆشەیەوە کرد، ئەوا راستەوخۆ

تێبینی ئەوە دەکەین کە نەخۆشی پێویستە، پێویستی ئەندامە لە هەندێك بارودۆخدا، هەوڵدانێکی ئەندامیە بۆ گەڕاندنەوەی هاوسەنگی. ئایا ئەمە هیچ دەگۆڕێت؟ پێویستە لەسەر پزیشکی چارەساز، کاتێك ئەو پرسیارە لەخۆی دەپرسێت: " سەرچاوەی ئەم نیرۆسسە چییە؟ " ئەوەش پرسیار بکات: " بۆچی ئەم نیرۆسە؟، و سودەکەی چییە؟ و ئەو نیرۆسسە بەچی ئەو کەسە دەپارێزێت؟ بۆچی نیرۆسس لە ساڵانێکی زۆر زووەوە شوێنی بایەخ و چاودێری بووە؟

1. نەخۆشیەك بەردەوام دەبێت:

کارەکان لێرەدا ئاڵۆز دەبن، نەخۆشی لە حاڵەتە جەستەییەکاندا، بۆ نمونە وەك کێم، کاتێك بێ سود دەبێت، دەڕوات و لەناو دەچێت، ئەوە وا دەردەکەوێت زۆر ساکارە، بەڵام لە ڕاستیدا نیرۆسس لە هەندێك حاڵەتدا لەگەڵ هەموو ژیاندایە، لەکاتێکدا ئەو بارودۆخەی هروژاندنی نەماوەو لەناو چووە، لەبەر ئەوە ئەگەر نیرۆسس بەردەوام بوو، ئەوا مانای ئەوەیە کە بارودۆخەکە هێشتا زۆر مەترسیدارە، نیرۆسس ئەو کاتە وەك کێمەکەی لێدێت نەك بەتەنها هەمیشە، بەڵکو هەموو کەسێتی بە تەواوی و هەموو کردارەکان و ژیانی کەسەکە هەمووی، داگیر دەکات، بەڵام بۆچی؟

هۆیەکە ئەوەیە کە زۆربەی مەترسیەکان دەبنە نەستی و بە تەئکید لە دەرەوەی چاودێری منی هۆشیارەوە هەبوونی هەیە. جۆرەکانی چەپاندن و گرێکان هەمیشەیین، و بە ئەزموونی نوێ بێ پچڕان دەژین. لە ئەنجامدا کەسێتیەکی گۆشەگیر کەکار بۆ حسابی تایبەتی لە قوڵایی کەسێتیدا، دەکات، و لە نەستدا دەنیشێت لە دەرەوەی دەستبەسەرا ڕۆیشتنی زیرەکی و خۆویستی کەسەکە خۆی.

لەسەر ئەم ڕێچکەیە، مرۆڤ بە ساڵدادەچێت.. بەڵام جۆرەکانی چەپاندن و گرێکان هەروەکو خۆیان دەمێننەوە، نمونەیان هەروەکو کەسێتیەك کە ناگۆڕێت و مەترسیی هەمیشە هەبوونی هەیە. ئەوە مەترسییەکی نەبینراوە، ونیرۆسس بەردەوام دەبێت و گەشە دەکات با ئێستا چەند نمونەیەك بپشکنین و ئەوە دەربخەین چۆن نیرۆسس بەردەوام دەبێت، هەروەها ئەوە دەربخەن کە نیرۆسس هەوڵێکی (سەرنەکەوتوە) لەگەڵ خۆگونجاندن لەگەڵ واقیعدا.

حاڵەتێك لە حاڵەتەکان:

لەو کلینیکەی چەند ساڵێك کارم تێدا دەکرد، دەرچوم (ئەمە دکتۆر س وتی پاش زەمانێکی دیاریکراو لە دەروونشیکاری) زۆر زۆر ماندوو بوو. و منیش ئەوەی لەتوانامدا بوو بیدەمێ، دەمدایە و من بە تەمومژاوی دەمزانی ڕاوێژ پێ کردنەکە دەتوانێت لەماوەی بیست خولەکدا تەواو بێت، بەڵام نەخۆشەکەم بۆماوەی سێ چارەکە سەعات دەهێشتەوە.

س دەربارەی وەسفەکان قسەم بۆ دەکرد، و بۆ نەخۆشەکەم ڕاڤە دەکرد و گفتوگۆم لەگەڵدا دەکرد، و من بە دڵسۆزی لەو بڕوایەدا بووم ئەوە " قوربانی دانە بە خود " کە من بەجێم دەهێنا، و من قسەی گەورە گەورەم بۆ هاوڕێکانم دەربارەی ئەو " لەخۆبوردنەی " کە نۆژداری پێویستیەتی نەخۆشەکان لێنۆرگەکەم (کلینیکەکەم) دەڵێن ئەوە دەبێتە هۆی لەناو بردنی تەندروستیم، ئەوەش لای ئەوان وا دەگەیەنێت کە من پزیشکێکی زۆر مەزنم، و منیش هەر خۆم ئەو بڕوایەم بەخۆم هەبوو.

چی ڕوویدا؟ ئەم لەخۆبوردنەم، هەرچۆنێك بێت لەگەڵ واقیعی نەستیدا جوت نەدەبوو، چونکە پزیشکەکە دەیناڵاندن لەناو ناڵاندنەکانیدا، هەستی تاوانی (نەستی)، ئەو هەمیشە وا ڕەفتاری دەکرد (هەروەکو تاوانبار بێت، بۆماوەیەکی زۆر نەخۆشی دەهێشتەوە، لەبەر ئەوە جەسارەتی ئەوەی نەدەکرد ڕاوێژ پێ کردنەکە بەخێرایی تەواو بکات، لەترسی ئەوەی ڕقی لێ هەڵنەگرن، ئەو بۆچونێکی هەبوو کە هەموو نەخۆشێك زۆر نعمەتی پێدەدات لەکاتێکدا ئەوەندە دادەبەزێت کە ڕاوێژ بەم بکات بەشێوەیەکی نەستی خۆی بەخۆی دەوت:

- من وا هەست دەکەم تاوانبارم و لە کەسانی دی کەمترم.. مافی ئەوەم نییە... و پێویستە بیانو بۆ هەموو کارێك بهێنمەوە کە دەیکەم.. پێویستە وا لە کەسانی دی بکەم بم بەخشن و ماچم بکەن..

حاڵەتێکی دی:

ئەوەتا ئەوە پیاوێکە، بۆ جاری یەکەم وا دەردەکەوێت کە بە زمانە شیرینەکەی وا دەناسرێت کە وێنەی نییە، با لەبەردەم سەرۆکی کارەکەی لە ئۆفیسەکە چاودێری بکەین هەر بۆ نمونە، کاری یەکەم کە تێبینی دەکەین ئەوەیە کە ئەم پیاوە دەترسێت، بەڵام لەچی دەترسێت؟ خۆ ئەگەر پرسیارمان لەو بارەیەوە لێ کرد، وەڵا م دەداتەوە.

- دەترسم شوێنەکەم لە دەست بچێت.. و لە سەرۆکەکەم دەترسم چونکە زۆر دەسەڵاتدارە، و منیش شەرمنم. هتد. بەڵام تێبینی ئەوەش دەکەین ئەم پیاوە زۆر شەرانگێزە لەگەڵ ئەو فەرمانبەرانەی لەژێر دەستیدان و شتیش دەخاتە دڵیەوە، بەڵکو دەتوانین وا وەسفی بکەین،

ئەگەر لە دەرەوە سەیرمان کرد، بەوەی (نامەردیشە) و ئیتر ئەو پرسیارە دێتە ئاراوە، ئایا ئەم پیاوە قسە شیرینە؟ بەڵێ.. لەبارەی دەرەوەی وایە، بەڵام لە خودی خۆیدا چی روودەدات؟

- ئەم پیاوە کاسەلێس و مەرایکارە لەبەرئەوەی دەترسێت وانەبێت، ئەم قسەیە مانای چییە؟ ئەگەر ئەو مەرایکار نەبێت، ئەوە مانای وایە کە کەسێتیەکەی بەشێوەیەکی سروشتی دژایەتی کەسێتی سەرۆکەکەی دەکات، و بەوەش جۆرێك لە جۆرەکانی کێبرکێ لەنێوان خۆی و سەرۆکەکەی دەبێت. و لە راستیدا کێبرکێ لە هەموو شتەکان زیاتر پەستی دەکات، هۆکەشی ئەوەیە کە یەکێك دەڵێت کێبرکێ، دەڵێت سەرکەوتوو، ژێرکەوتوو... و ئەوەش دوبارە مانای وایە ئەگەری ئەوە هەیە لە حاڵەتی کێبرکێدا سەرۆکەکەی هەڵبچێت و هاوار بکات و لۆمەی بکات و رەخنەی لێ بگرێت و هێرش بکاتە سەری، هتد. .. ئەوەش کارێکە ئەم دووبارە بەرگەی ناگرێت، کەواتە ئێمە لێرەدا، لەبەردەم کێشەیەکداین کورتەکەی ئەوەیە کە ئەو فرێدراوە، و بۆ ئەوەی نەبێتە شوێنی فرێدان و هێرش کردنە سەر، ئەم پیاوە خۆی بچوك کردۆتەوە و ملی خۆی زیاد لەپێویست کەچ کردووە، بە دەستەواژەیەکی دی، ئەو هەموو شتێك دەکات بۆ ئەوەی بەهیچ جۆرێك هەرگیز ئەگەری ئەوە نەبێت لۆمە بکرێت و هەموو شتێك دەکات بۆئەوەی سەرۆکەکەی بڵێت: " ئەمە چ کورێکی بچوکی ناسکە کە بەراستی هەموو شتێك کە لە توانایدایە لەپێناوی باوکیدا دەکات".

ئێمە دەبینین کە هەر رەفتارێکی نیرۆسسی وەڵامی پێویستیەك لە پێویستیەکان دەداتەوە، بۆ نمونە پزیشکەکە لە حاڵەتی یەکەمدا، پەنای بۆ " قوربانیدان بە خود" وە دەدا و فەرمانبەرەکەش لە حاڵەتی دووەمدا، پەنای دەبردە بەر مازۆخیەت بۆ ئەوەی لە کێبرکێ بیپارێزێت، و ئەگەر ئەو فەرمانبەرە خۆی پشکنینی بۆخۆی بکردایە دەیپرسی:

- لە سەرۆکەکەم دەترسم، بەڵام لە راستیدا، بەشێوەیەکی گشتی ترسە لە ژیان، چونکە من بەرامبەر بەو فەرمانبەرانەی لەژێر دەستمدان شەرانگێزم، ئەوەش ئەو ترسە دەسەلمێنێت کە هەمە، چونکە من بەپێی بارودۆخ کرژم یا مەیوم، یا دەستبڕ و فیلاویم، یا مەرایکار و کاسەلێسم، من لەبەردەم سەرۆکەکەمدا ملکەچم، کاتێکیش لەوێ نابێت من یاخیم. .. بۆچی؟ و لەچی دەمپارێزێت؟و ئەوە لە ترس دەمپارێزێت. . کام ترس؟ سەرۆکەکەم تەمسیلی چی دەکات؟ دەسەلات؟ بەتەئکید وایە.. بەڵام بۆچی ئەو جۆرە ترسەم لەوە هەیە کە نەبمە شوێنی پەسەند کردن لای دەسەلات؟

لەسەر ئەم شێوەیە، ئەگەر لە توانای ئەو پیاوەدا بوایە خۆی بپشکنیایە، وردە وردە قوڵ دەبووەوە لە زانینیدا، و کارەکانی بە ئاشکرا بۆ سودی خۆی و سودی کەسانی دی دەدەی، هەروەها ئەوەشی دەدی کە زۆربەی کارەکانی رەسەن نین، نقوم بوون لە کێشەدا، و نیرۆسسێکیش هەیە هەموو کەسێتیەکەی ماشیوەتەوە.

کەواتە دەتوانین کارێکی سەرەکی کورت بکەینەوە:

زۆربەی وەڵامدانەوە نیرۆسسیەکان لە کێشە (پەنگ خواردنەوە) پاراستنە، هەستی و نەستی.

2. نیرۆسس و دەرونشیکاری:

لەپاش ئەمانە هەمووی مرۆڤ دەتوانێت پرسیار بکات:

- ئەگەر نیرۆسس پێویستی بێت، کەواتە بۆچی دەمانەوێت لایبەرین؟ و چۆن کاربکەین بۆ دەرکێشانی لەکاتێکدا لەوانەیە نەخۆش خۆی پێوە هەڵواسێت هەروەك قەپاغی رزگاربوون بێت؟

بۆچی نیرۆسس لابەرین؟

لەبەر ئەوەی دەرونمان بە تەواوی دادەرمێنێت. و ساختەی تێدا دەکات، و لاری دەکاتەوەو وای لێدەکات بریندار بێت، و لەبەر ئەوەی بەزۆری ئازارێکی بۆ پەیدا دەکات کە هیچ وەسفێك نایگرێتەوە، لەبەرئەوەی هەبوونی مرۆڤایەتی لە گۆشەگیریەکی وادا غەرق دەکات کە بە پەنگخواردنەوە دادەنرێت، لەبەر ئەوەی هەبوونی مرۆڤایەتی لەخۆی و کەسانی دی دادەبرێت، لەبەر ئەوەی دەبێتە هۆی درز بردن و تێکشکان و پلیشانەوە...

لە پاشتر.. پرسیارەکە هیچ مانایەکی نییە جگە لە مانای ئەم پرسیارەی دیکە نەبێت:

بۆچی هەوڵدەدەین تا لابەرین لەکاتێکدا تا پێویستیەکی ئەندامیە؟

لە راستیدا ئەوەی ئێمە چارەسەری دەکەین تاکە نییە، بەڵکو ئەوەی کە تا دروست دەکات، تاکەش لادەچێت کاتێك هیچ سودێکی نامێنێت.

و ئێمە دەزانین کەپێویستە هەموو هەوڵێکمان بۆ ئەوە بێت کە نیرۆسس لەوە بوەستێنێت کە ببێتە پێویستی. و پێویستە لە دە حاڵەت نۆیان لەو حاڵەتانە هەڵکەنین کە بونەتە هۆی دروست کردنی نیرۆسس: وەك پەنگخواردنەوەی نەستی، کەواتە پێویستە لەسەرمان ئەو پەنگخواردنەوەیە بدۆزینەوە کە رەگەکانی چونەتە قولایی

بووم کە نێرۆسس نەخۆشیەکە لە نەخۆشیەکان،لەبەرئەوەیە چونکە ئەم بۆچوونە بۆچونێکی سەرەکیە، چونکە مەیلێك هەیە بۆ بڕوابوون بەوەی کە نێرۆس جۆرێکە لە "لاواندنەوە" و مەیلێکیش هەیە بۆ ئەو بڕوایەی کە دەڵێت " کە بایەخێکی ئەو تۆی نییە" و زۆرێك لە خەڵکیش بۆچونیان هەیە کە ئیرادەو ویستی مرۆڤ دەتوانێت بەسەر نیرۆسسدا سەرکەوێت، ئەمانە بەشێوەیەکی رەها هەڵەن.

و بڕوایەکی دیش دوبارە هەیە بەوەی کە توشبوو بە نیرۆسس وزەی نییە... لەبەرئەوەی دەستەوسانە بەرامبەری بەوەی خۆی بتوانێت

لەسەر حیسابی جانتای پارەکانیان، دەپارێزن(واتە لێرەدا لەسەر حیسابی تەندروستیان).

کەواتە نێرۆسس، بەلای زۆرێکەوە، جۆرێکە لە "نیشتویەك" کە لەرابردووەوە دێت، بەوردی لە " کەرتێك" لەکەرتەکان دەچێت. و بڕوایەکیش هەیە بەوەی مرۆڤ رۆژێك لە رۆژان تووشی نێرۆسس. دەبێت. هەموو ئەمانە هەڵەن، نێرۆسس رۆژێك لە رۆژان دەردەپەڕێت، و ئەمەش هەموو لەسەری کۆکن بەلاّم گەشەدەکات چونکە دەپارێزرێت، وئەگەر نێرۆسس پارێزراو بێت، لەبەرئەوەیە کەکەسەکە پێویستی

کەسێتیەوە.

لەسەر ئەم پێودانگە، پێویستە ئەو کەسەی تووشی نیرۆسس بووە لەوە وازبهێنێت کە پێویستی بە نیرۆسسەکە هەیە و نیرۆسیسیش، وەك هەروەکو تاکە کە ئیتر هیچ سودێکی نەماوە، هەر لەخۆیەوە نامێنێت.

روون بینین:

ئەگەر زۆر لەسەر ئەوە سور

خۆی چاکبکاتەوە!، چۆن بتوانین، یەکەم بەئەقڵ و ئیرادە؟ ئایا ئەو کەسانەی ئەو بڕوایەیان هەیە، دووەم، دەزانن ئەو وزەیەی کەپێویستە بۆئەوە سەرفی بکەن، رۆژلەدوای رۆژ و خولەك بەدوای خولەکدا چەندە بۆئەوەی قەلاّکانی بەرگرییەکەی بپارێزێت؟ و ئەمەش تارادەیەك لەوانە دەچێت کەبێ پەروا چەکێکی بەهێز

بەپاراستن هەیەبۆئەوەی خۆی لە بارودۆخێك بپارێزێت کەبەلای ئەوەوە پڕ لە مەترسییە.

و لەبڕێتی ئەوەی مرۆڤ بڵێت:

- ماوەی چل ساڵە تووشی نێرۆسس بووم لەلایەکەوە یا لەکاتی منداڵیدا یا هەرزەکاریدا تووشبووم.

پێویستە لەسەری بڵێت:

- چل ساڵم بەسەر بردو من

بەشێوەیەکی نەستی پارێزگاری نێرۆسس دەکەم.

تۆ ئەوە دەبینیت کەئەوە دید بە شێوەیەکی تەواو دەگۆڕێت.. و چارەسەریش، کە ئاواتم ئەوەیە ئەوە یارمەتی زۆرێك لەخەڵك بدات بۆئەوەی بەروونیەکی زیاتر حاڵەتە تایبەتیەکەی خۆیان ببینن. و ڕەنگە لەناوەندی ئەو کەسانەی تووشی نێرۆسس بوون باشتر تێبگات، ئەویش میکانیزمە قوڵەکەی نێرۆسسە، ئەوەش بۆچاکەی گەورەتری ئەو کەسانەی پێی توشبوون کورتی دەکەمەوە:

ئەگەر ئاسایشی ناخ هەبێت، ئەوە لەئەنجامی بەختیاری و دڵنیایی و هاوسەنگییەوە پەیدا دەبێت، ئەگەر ئاسایشی ناخ نەبێت، ئەوەش لەئەنجامی پەنگخواردنەوەو پارێزگاریکردن بەو پەنگخواردنەوەیەوە(نێرۆسس) پەیدا دەبێت.

3. ئایا شیکاری دەروونی بەشێوەیەکی خێرا نێرۆسس چاکدەکاتەوە؟

هەموو شتێك پەیوەستە بەماوەی نێرۆسسەکەوقوڵییەکەیەوە،ولەراستیدا مەسەلەکە ئەمەی خوارەوەیە:

ئایاماوەی چارەسەر بەدەروون شیکاری کورتە یا درێژە؟ لەوبڕوایەدام واباشترە ئاماژە بە تێبینی کەسێك بدەین، تێبینیەك کەلەگەڵ سەدان تێبینی دیکەدا یەکدەگرێتەوە.

- نەخۆش بۆچوونێکی هەیە، لەسەرەتای شیکردنەوەکەدا، بەوەی هەموو شتێك لەحەوت ڕۆژدا کۆتایی دێت،لەپاشداوردەوردەبۆی دەردەکەوێت کەناخ هەمووی، کەسێتی هەمووی ئەوەن کەپێویستە شوێنی چاکسازی بن، و ئەوەن کەپێویستە دیدی مرۆڤەکە بگۆڕن، و بینینی بۆکارو شتەکان بگۆڕن...... وردە وردە بۆی دەردەکەوێت ئەوەی کە لەپێشدا و بۆماوەیەکی دوورو درێژ ڕاست بوون، ئێستا ڕاست نین، و ڕاستی ئەمڕۆ، سبەینێ درۆیە.

وردە وردە دەبینێت کەئەو لەسەر لمێکی جوڵاو ژیاوە، و وای بۆچووە کەئەوە خاك و خۆڵە، و بەهەندێك پەنگخواردنەوەی بۆی دەردەکەوێت کەهەزارەها لەوکارانەی دەستی پێیان کردووە بەو بڕوایەی کەی ئازادو خۆویستن... تێکەڵەیەکی ناوەکی گەورەبوون،... ئەوە ژیانی سەرتاپایی بووە کە بۆ ئاڕاستەیەکی خراپ پاڵی پێوەناون.... و بەبەرگرییەکان زلەی لێداون و کردونی بەهیچ... لەپاشدا مرۆڤ هەست بەوە دەکات کەسەرلەنوێ بۆخودی خۆی لەدایك بۆتەوە، و بۆیەکەم جار دەزانێت چی لەسەرە، من ئێستا دەزانم چۆن دەروونم بەجێ هێشتبوو بۆئەوەی پڕ بێت لەخەمۆکی، و ئەم خەمۆکییەش داڵدەم بوون، لێرەدا بەلای کەمەوە، ململانێ بوونی نییە..... چونکە لەخەمۆکیدا... من وەکو ئەو منداڵەبووم کەپەنادەباتە ناوباوەشی دایکی، ومن لەئەشکەوتێکی دورەوپەرێزدابووم، و ئێستا، کە نێرۆسسەکە نەماوە لەوەتێ دەگەم تا چەند پێوەی لکابووم بێ ئەوەی بەخۆم بزانم، دوبارە لەهەموو ئەو بەرگریانەش تێدەگەم کەمن بێ ئەوەی خۆم بمەوێن، بەرامبەر بەچارەسەر دەمکردن، ئێستا دەستم کردوە بەوەی هەست بکەم من ئازادم، و ئەوەش هەستێکی پیرۆزە لەوە پێش لەتوانادا نەبوو تەنانەت جەسارەتی ئەوەش بکەم بیهێنمە بەرچاوم.

ئەو کەسە لە کۆتایی سەرنجەکانیدا وتی. .. کارێکی نایابە مرۆڤ لەترس ڕزگاری ببێت، و بتوانێت بەخۆکاری بەرەو پیری کەسانی دی بچێت،کەواتە، ئایا بەرئەنجامەکە، ئەوەندە ناهێنێت کە مرۆڤ لە پێناوی دەستکەوتنیدا بەدەستیەوە دەناڵێنێت؟

4. نێرۆسس نەخۆشەیەکی مرۆڤانەیە لە مرۆڤدا.

نێرۆسس نەخۆشیەکە تووشی ئەوەدەبێت کە پێی دەڵێن مرۆڤانەلە مرۆڤدا،بەمانافراوانوقوڵەکەیبریتییە لە "دژوارییەك لەگەشەدا" و تووشی ئەو یا ئەوی دی لەتاکەکان دەبێت ئەوانەی ئەوکاتە دەبنە نێچیرێکی هەمیشەیی بۆپەنگخواردنەوەیمرۆڤیانە.

دەرونشیکارینوێ،لەگەڵئەوەشدا، پێ لەسەر ئەو نێرۆسسە دادەگرێت کەتووشی مۆرك دەبێت، ئەوانەی کەنمونەی زۆرمان لەسەر بینین، ئەوانە جۆرەکانی نێرۆسس بوون کەبەباشی بە نیشانەبینراوەکانیانەوەروون‌دەرناکەون، ئەو نیشانانەی سینەماو تەلەفزیۆن حەزیان لێیانە، بەڵکو لەرێگەی ئەو ڕەفتارانەی کەلەئەنجامی وەڵامدانەوە (نەخۆشیە)کانیانەوەدوبارەیدەکەنەوە لەماوەی سەرتاپای ژیانی تاکەکەدا. هەرئەمەشە دەبێتەهۆی کەکەسەکە هەمیشەوەڵامی یەك جۆر (ڕەفتارێك کەیەك جۆری هەبێت) دەداتەوە، چونکە " مۆرك" ی ئەوکەسە بەهۆی کاری میکانیزمەکانی بەرگرییەوە دروستبووە یا بەو شێوەیە (من) ی شێواوی کەسەکە بەشێوەیەکی "درێژخایەن" دروست بووە، ڕەفتارەکەی ڕەقە، لەکاتێکدا تایبەتیە بوونەکەی ساغەو لەوەدایە کە وەڵام بە هەمەچەشنەیی و خۆکرداری

له ژمارەیەکی زۆر لەبارودۆخەکانی ژیاندا بداتەوە.

و ئەمەی خوارەوەش بەبایەخێکی زۆرەوە دەناسرێت:

"نێرۆسس توانای داهێنانی کەسێکی نەخۆش رادەوەستێنێت و دەیشێوێنێت و دەیگرێت".

دەتوانین بڵێین، تارادەیەکی نزیك، نێرۆسس بەمانا فراوانەکەی، تووشی کەس نابێت ئەوانە نەبێت کە هەوڵ دەدەن کەسێتی خۆیان بۆدەرکەوێت. ودیسانەوە دەتوانین بڵێین نێرۆسس بەبێ ئەوەی کەدەبێتە کۆتێك هەبوونی مرۆڤانەلە ئازادیە ناوەکیەکەی و لەکردنەوە سەربەخۆییەکەی بەند دەکات، بەڵکو ئەم نێرۆسسە بریتییە لە هەوڵێکی سەرنەکەوتووی خۆگونجاندن، کەلەوە پێش قسەم لەبارەوە بۆ کردن.

ئەوە زۆر روون و ئاشکرایە کەئەو مرۆڤەی تووشی نێرۆسس دەبێت بەشێوەیەك بیردەکاتەوە کەجیاوازە لەو مرۆڤەی تووشی نەبووە، وئەو مرۆڤەی تووشی هەستی خۆ بە کەم زانییە توندەکان بووە، دنیا وانابینێت وەك ئەو مرۆڤەی بڕوای تەواوی بەخۆی هەیە. ئەو مرۆڤەی واهەست دەکات گوناهبارە کەسانی دی بەهۆی ئاوێزەیەکی شێواوەوە دەبینێت. و "کەسانی دی" بە شێوەیەکی میکانیکی دەبنە مەترسی.

ونێرۆسسەکە هەرچۆنێك بێت دەمێنێتەوە، لەهەموو کردە کەسیە مرۆڤانەکانیدا هەرچەندێك قوڵی و هێزیان هەبێت هەبوونی خۆی دەبێت. ئەوکاتە نێرۆسسەکە دەبێتەجۆرێك لە جۆرەکانی ژیان.و مرۆڤەکە لەسەر نێرۆسسەکەی و بەنێو ئەویشدا دەژی.

لە کۆتایی شیکردنەوەکەدا چی رووەدات؟ ئاوێزە نەستیەکان نامێنن. و مرۆڤ سەیری بارودۆخ بەشێوەیەکی جیاواز دەکات،و مرۆڤەکە لەسەر پێوانەی تەواو جیاواز دەژی لەو پێوانانەی کەتا ئەوکاتە زانیونی. ئەو لەسەر پێوانەی دی دەژی، و لەبرێتی ئەوەی واهەست بکات تەنهایە،واهەست دەکات لە پەیوەندیدایە لەگەڵ کەسانی دیدا، و لەبرێتی ئەوەی بترسێت، بڕوای بەخودی خۆی دەبێت، و لەبرێتی ئەوەی لە جۆرەکانی پاداشت و راگرو چەپاندن و گرێکانیدا نقوم بێت، دەبێتە کەسێکی رەسەنی نوێ بووەوە، و ئەو روانە دادەرمێت کە پارێزگاری لێ دەکردن بۆ ئەوەی خۆی بپارێزێت، واز لە خۆهەڵواسین بەمنداڵییەکاندا دەهێنێت.

نەخۆشەکە دەبینێت تا چ رادەیەك میکانیزمە نەستیەکان نەستی بوون، ئەوەش مانای وایە کەلەدەست ئیرادەو خۆویستی بەئاگاییدا نەبوون، دیسانەوە ئەمە مانای وایە کەئەوانە کەسێتی داگیر دەکەن بێ ئەوەی روخسەت لەکەس وەربگرن.

دیسانەوە ئەو نەخۆشەی دەرونشیکارییەکەی تەواودەکات لەوە دەوەستێت کە حوکم بەسەر کەسانی دیدا بەحوکمێکی رەوشتی بدات،بەتایبەتیش لەوەدەکەوێت کە حوکم بەسەر کەسانی دیدا لەرێگای خودی خۆیەوە بدات.

با سەرلەنوێ بەونبوونی منی باڵای نەخۆشیدا بکەینەوە، لەپێشدا ئەو منە بریتی بوو لەچەندەها جۆری رەوشتی ساختەو چاکە ساختەکان، بریتی بوون لە رەوشتێکی داخراو، و رەقێتیەکی ناوەکی، و خۆهەڵواسین بەسەردەمانێکی هەبوون کەلەناوچوون، و مرۆڤ، لەژێرپەستانی منی باڵادا، بەپێی پێوانەیەك دەژیا کەکەسانی دی بەسەریدا سەپاندبوویان، باوان، بەخێوکەران و رەوشتە تەقلیدییەکان و ئەو ئاینانەی لە رێگای ترس و تاوان و گوناهەوە سەیریان دەکرێت، ئەو کاتە مێژووی ژیانی، بێ ئەوەی بەئاشکرا بزانێت، بریتی بوو لە چەندەها هێڵ کەبەشێوەیەکی کۆتایی چەسپ کرابوون، و رەفتارەکانی رێزی لەو یاساو کۆتانە دەگرت کەلەمنداڵیەکەیەوە هەڵقولابوون، و بووبوونە نەستی، بەڵام بڕوای وابوو کەرەوتی ژیانی ئازادە و خودی خۆی بڕیاری لەسەر دەدات.

لەئەنجامی شیکارییەکەیدا منی باڵا تەقییەوە، و وردو خاش بوو، وبووە تۆز، و من بڕوام وایە "چاوەکان دەکرێنەوە لێرەدا بەتەواوی، و مرۆڤ بەتۆقینەوە دەیبینێت کەرەوتی ژیانی چەند سنورداربووە"، لەکاتێکدا خۆی وای دەزانی ئازادە، و هەموو کەسێتیەکە سەربەست و ئازاد دەبێت لەکاتێکدا کەمنی باڵا رادەوەستێت لەوەی ژەهرەکەی خۆی بپرژێنێت.

پەراوێز:

(1) له "سەرکەوتنە سەرسوڕهێنەرەکانی سایکۆلۆژی نوێ" پۆلین و وەسف کردنی سەرەکین بۆ جۆرەکانی نیرۆسس و نیشانەکانی پێشکەش کرد. لەم بەندەدا لە گۆشەیەکی جیاوازەوە سەیری دەکەین! گۆشەی نەخۆشی بەمانا راستیەکەی وشەکە کە هەروەك لە دەرونشیکاریدا دەردەکەوێت یا لای ژمارەیەکی زۆری خەڵك.

پەرچڤەی: ئەکرەم قەرەداخی

سەرچاوە: بیرداکو

"انتصارات التحليل النفسي"

ترجمة: وجيه السعد

مؤسسة الرسالة

ط 2، 2004

هاوسەرێتی تەندروست

پەرچڤەی: دکتۆر عەدنان عەبدوڵا کاکی

چەندەها ساڵە سودەکانی هاوسەرێتییەکی تەندروست لەژێر لێکۆڵینەوەیەکی وەدایە، ئامارەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە ئەو کەسانەی بەختیارن لە هاوسەریدا تەمەنیان درێژترە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی بێ هاوسەرن، هەروەها ئەم هاوسەرانە کەمتر تووشی نەخۆشی (لەکارکەوتنی دڵ) دەبن یان شێرپەنجە یان چەندەها نەخۆشی جۆراو جۆری دی، ئەم هاوسەرانە ئارامی دەروونیان فرەتر دەبێت بەرامبەر بەیەکدی کاتێك بەختیارن.

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی دانشگای هارڤارد ژنانی مێردار 20٪ کەمتر کۆچی دوایی دەکەن بە بەراورد لەگەڵ مێی بێ هاوسەر بەهۆی نەخۆشییەکانی لەکارکەوتنی دڵ، خۆکوشتن، بە چەوربوونی جگەر، هەروەهاپیاوانی خێزانداریش هەروەك ئەم ژنە هاوسەردارانە زیاتر سوود وەردەگرن لە نەمردن بەهۆی ئەم نەخۆشییانەی کە باسمان کردن لە سەرەوەدا بەرێژەی دوو جار بۆ سێ جار کەمتر بۆ هەمان ئەو نەخۆشییانە لە پیاوانی بێ هاوسەردا.

ئامارەکان دووپاتی دەکەنەوە کە کەسانی هاوسەردار کەمتر تووشی کێشەی ناو خێزانی دەبن، یان پەلاماردانی سێکسی یان تاوانی کوشندەدار، هەروەها هاوسەرێتی بەختیاری کاتێك دەکەوێتە کە خێزانەکە هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی بەهێز پەیرەو دەکات لەگەڵ چواردەوردا بەوەی ئەندامەکانی خۆشی سۆز و ورە بەدەست دێنن بەدرێژایی ژیانیان، ئەم دیاردەیە بە یەکێك لە لێکۆڵینەوەکان سەلمێنراوە هەروەك سوودەکانی ژیانی هاوسەرێتی زۆر ئاشکرایە، بەڵام بۆچی ژیانی دوو هاوسەر پێکەوە تەندروست ترە ئاشکرا نییەو زۆر لەخاوەن ئەزمونەکان بۆیان دووپات بووەتەوە کە هاوسەرێتی تەندروست زۆر پەیوەندی بە باری ئابووری خێزانەکە (کورد دەڵێت :کاسەی پڕ ئاشتی ماڵە) لەگەڵ پشتگیریە کۆمەڵایەتییەکان و دەستەبەر کردنی میکانیزمەکانی دژە فشار لە ئەنجامی فورسایی ژیان.

ڕێگاکانی کەمکردنەوەی فشاری ژیان بۆ ژیانێکی هاوسەرێتی تەندروست:

هەروەك ئاشکرایە لای زۆرینەی کەسان کە فشاری ژیان چ کاریگەرییەکی هەیە لەسەر تەندروستی، تەندروستی باش پەیوەستە بە باری دڵ و خوێنبەرەکانی کەسەکە لەگەڵ باڵانسی هۆرمۆنەکانی جەستەی و بەرگری لەشی، چونکە فشاری ژیان کاریگەری نەرێیی هەیە لەسەر سستمی ئەم سێ فاکتەرەی سەرەوە.

خاوەن ئەزموونەکان تەندروستی باشی هاوسەرەکان دەگێڕنەوە بۆ ئەو بارە کە دوو هاوسەر باشتر دەتوانن فشاری ژیان کەمکەنەوە لەسەر خێزانەکەیان بە بەراورد لەگەڵ کەسێکی تاك بەهۆی هەم ئاهەنگی هەردوو هاوسەرەکە، بۆ نموونە دوو هاوسەری تەندروست بەشداری دەکەن لە هەڵگرتنی بارە فورسەکانی ژیانی خێزانەکە وەك بژێوی ژیان (پارە پەیدا کردن) یان چاودێری منداڵەکانیان، واتە هەردووکیان دابینکردنی پێداویستییەکانی رۆژانەی خێزانەکەیان، بەپێچەوانەی ئەو تاکەی کە بەتەنیا رووبەرووی ئەو هەموو پێداویستیانەی خێزان دەبێتەوە بە ناتەواو کەم سەرچاوە بۆ ژیان، ئەمەش تووشی فورسی فشاری ژیانی دەکاتەوە.

میکانیزمەکانی کەمکردنەوەی فشاری ژیان

بەهاوسەرگیری :

هەروەك لەوەو پێش روونكرایەوە كە هاوسەرێتی تەندروست ئەنجامەكەی كەمكردنەوەی فشاری ژیانە وەك

1. **دەستكەوتی فرە:**

بەدەستكەوتی هەردوو هاوسەر بۆ ماوەیەكی زۆر ئەنجامەكەی دەوڵەمەندی خێزانەكەیە بە بەراورد لەگەڵ خێزانێك تەنیا یەك كەسی پارە پەیداكەری هەبێت، هەروەها رەنگە باوك یان دایك ئەزموونی پارە پاشكەوتنی هەبێت كە گرنگە بۆداهاتووی خێزانەكە، بۆ نموونە لایەك پاشكەوتی خێزانەكە دادەنێت بۆ چاككردنی باری ماڵەكە یان رۆژی رەش، یان لاكەی دی چابووكە وەك ژمێریاری خێزانەكە.

هاوسەران توانایان هەیە كەمتر پارە لەكیس خۆیان بدەن بە بەراورد لەگەڵ تاكە كەسدا بەوەی فرەتر پارە دادەنێن بۆ پێداویستییەكانی جۆر بەجۆری ماڵەكەیان و نەخۆشی و رۆژی رەش، وەك دەركەوت هاوسەرێتی تەندروست باش دەكات لەرێی رێگرتن لە فرە رەوی لە خەرجیدا.

2. **پشتگیری فراوان:**

هاوسەری تەندروست واتای دوو هاورێیە لەیەك خێزاندا كە پشتگیری بەهێزن بۆ یەكدی بە تایبەتی لەكاتی نەهامەتی خێزانەكە ، بەواتایەكی دی ژیانێكی دەرونی و جەستەیی بەهێزی بەسوود بۆ هەردو لا دوور لە خەمۆكی.

3. **هەڵسوكەوتی بەجێ:**

لەگەڵ دەستپێكردنی هاوسەریدا هەڵسوكەوتی جوان و بەسوود لە لایەن دوو هاوسەرەكەوە جیاواز لە هەڵسوكەوتی جارانیان سەرهەڵدەدات، بەگشتی چالاكی تەندروست فرە تر دەبێت و چالاكی ترسناك بە تایبەتی بەرەو كەمی دەروات بەهۆی پەیدابوونی هەست بە بەرپرسیاری خێزانی بۆ بەرامبەرەكەی، بەرهەمی ئەمە كاریگەری باشی بۆ سەر تەندروستیان دەبێت.

بۆ نمونە توێژینەوەیەكی مەڵبەندێك بۆ كۆنترۆڵی نەخۆشی و پاراستن لە ساڵی 2004 روونی دەكاتەوە كە تەنیا نیوەی هاوسەرە پێگەیشتوەكان جگەرەكێشن بە بەراورد لەگەڵ كەسانی بێ هاوسەر، یان تەڵاقدراو یان كەسی هاوسەردار كە جیایە لە هاوسەرەكەی، هەروەها زۆر كەمتر مەی دەخۆنەوە یان تووشی ئەو نەخۆشیانە دەبن كە بەهۆی سێكسەوە دەگوێزرێنەوە .

جیاوازێكی نابەجێ (كۆنترۆڵی كێش):

جیاوازێكی نەرێیی بۆ تەندروستی لەنێوان هاوسەرەكان بەرامبەر كەسی تاك (بێ هاوسەر) لە كێشی جەستەدایە، توێژینەوەكان ئەوە دووپات دەكەنەوە كە كەسی پێگەیشتووی هاوسەردار بەتایبەتی نێرینە كێشیان زیاترەو قەڵەوترن لە كەسانی تاكی بێ هاوسەر ئەو كەسانەی لە ژیانیاندا هاوسەرێتیان نەكردووە بە دەگمەن قەڵەون .

ژیانی پیاو و ژن بە بێ هاوسەری (بێ مارە كردن):

كاتێك پیاو و ژنێك پێكەوە دەژین، بەڵام هاوسەر نین رەنگە تەندروستیان باش بێت ؟ بەڵام توێژینەوەكەی لەوە پێش باسمان كرد كە لە ساڵی 2004 دا ئەنجامدراوە روونی كردەوە كە ئەو بارە هەرگیز ناگاتە ئەو تەندروستیە باشەی كاتێك چۆنیەتی ژیانەكەیان هاوسەرییە (بە مارەكردن).

هەروەك ئاشكرایە هیوای هاوسەرێتی ژیانە پێكەوە هەتا هەتاییە لەبەردەم خودای گەورەو خێزان و هاورێیان و كۆمەڵ، ئەم هاوسەرانەو چواردەوریان زۆر رێز دەگرن لەم جۆرە ژیانە ئایینییەو پشتگیری دەكەن، بەپێچەوانەی ئەو ژن و پیاوانەی بێ هاوسەر بن (بێ مارەكردن) كە پێكەوە دەژین زۆر رێزی كۆمەڵایەتیان لێ ناگیرێت و زۆر یارمەتی و پشتگیرییان لێ ناكرێت.

هاوسەرێتی ناتەندروست :

هەروەك لەوە پێش سەلێنرا كە چۆن هاوسەرێتی تەندروست چەند سوودی گەورەی هەیە لە ژیاندا بۆ هەموو لایەك، لەهەمان كاتدا هاوسەرێتی ناتەندروست چەندە ماكی نەرێیی هەیە لەسەر تەندروستی، بۆ نموونە دەركەوتنی رێژەیەكی زۆر لە سكاڵاكانی خەمۆكی لەسەر هەدوو هاوسەرەكە لەئەنجامی ژیانێكی پڕلە قورسایی فشاری چۆنیەتی ژیان.

توێژینەوەیەك لەسەر ئەم بارە كە لە زانكۆی هەرێمی ئۆهایۆ درا جەخت لەسەر ئەوە دەكات كە هەڵسوكەوت دوژمناوی و نەرێیی لەنێوان هەردوو هاوسەرەكەدا دەبێتە هۆی كەم بوونەوەی سستمی بەرگری لەش لەگەڵ ماكەكانی، بۆ نموونە درەنگ چاك بوونەوەی برینی جەستەو فرە تووشبوون بە نەخۆشییە هەوییەكان و بەربلاوەكان.

سەرچاوە :

Mayo Clinic.com
Tools for Healthier Lives
Healthy Marriage ;Why Love is good for you

فشارە دەروونییەکان.. لەدایەنگەوقوتابخانەدا

نوسینی: مەنال ئەلقازی

ئێمە هەموو چرکەیەك دەکەوینە ژێر فشارە دەروونییەوە، ئەگەرچی مەرج نییە مەترسیداربێت، لەزۆربەی کاتدائەوفشارەبەمانای کارلێك و مامەڵە کردنمان دێت لەگەڵ بابەتەکانی ژیان و پاڵمان پێوە دەنێت پەرە بەتواناکانمان بدەین و زانیاری زیاتر بەدەست بهێنین، لەم حاڵەتەدا فشار ەکان زیانیان نییە، بەڵام هەندێکجاریش فشار ەکان لەتوانای ئێمە زیاترن و بەرگەیان ناگرین، لەم حاڵەتەدا دەبنە بارێکی گران و کاریگەرییان لەسەر بیرو هەست و رەفتارەکانمان جێدەهێڵن و دەبنە دێوە زمە بۆتەندروستی و کاتمان.

منداڵانیش لەم فشارانە بەدوورنین، چ فشار ە زیان بەخشەکان، یان سوودبەخشەکان، بۆنمونە، تاقیکردنەوەکان دەبنەهۆکارێکی فشار لەسەر منداڵ تاوەکو هەوڵ بدات و کەمتەرخەمی نەکات، لەهەمان کاتدا دەبێتە هۆکاری ترسێکی زۆر لەکەوتن و دەرنەچوون کەئەمەش فشار ێکی دەروونیی دروست دەکات و وادەکات منداڵ رقی له خوێندن بێت یان بەردەوام نەبێت، بابزانین منداڵ لەچ قۆناغێکی تەمەندا دووچاری فشار ەکان دەبێتەوە؟

لەراستیدا ئێمە بەر لەلەدایك بوونمان دووچاری فشار ەکان دەبین، چونکە دایك لەکاتی سکپڕیدا کەتووشی هەڵچوون دەبێت، هۆرمۆنەکانی هەڵچوون دەردەدات وەك ئیبنفرین و نورابنفرین و کورتزۆڵ،کەلەوێڵاشەوە دەگاتە کۆرپەلەو دووچاری پشێوی دەکات.

لەکاتی ساواییدا مێشك گەشەدەکات و حەوت ئەوەندەی منداڵێکی گەورە مێشکی کاردەکات، لەبەرئەوە دڵنیایی منداڵ لەم کاتەدا زۆر گرنگە و دەردانی کورتیزۆڵ کەم دەکاتەوە کە بە بەرزبوونەوەی بۆماوەیەکی درێژ کاردەکاتە سەر ناوچەی تایبەت بە یادەوەری و سەرنجدان و فێربوون لە مێشکدا، منداڵ لە دۆخێکی نائارامدا لەکاتی ساواییدا دوچاری فشار ە دەروونییەکان دەبێتەوە، یاخود بە پشت گوێ خستنی پێداویستیە بایۆلۆژی و سایکۆلۆژییەکانی.

لێرەدا دەبینین دایەنگا لەکاتی ساواییداو هەروەها قوتابخانە لە قۆناغەکانی دواتردا دوو شوێنی چالاکن لەژیانی منداڵدا، با ئێستا بزانین تا چ رادەیەك ئەم دوو شوێنە فشار ە دەروونییەکانی سەر منداڵ زیاد دەکەن و چۆنیش چارەسەری بکەین:

■ بازنە دەروونییەکان

دانانی منداڵ لە دایەنگا لە یەکەمینیساڵەکانی تەمەنیدا رەنگە باش نەبێت، چونکە لەو قۆناغەدا منداڵ دوچاری کەمتەرخەمی و خراپی مامەڵەکردن دەبێتەوە، ئەمەش هۆکارێکە بۆ فشار ی دەروونیی کە کاریگەری لەسەر بازنە دەروونییەکان جێدەهێڵێت و لەکاتی گەورەبووندا رووبەرووی چەندین نەخۆشی دەروونی دەکاتەوە وەك نیگەرانی و خەمۆکی و زوو هەڵچوون، مەبەست لە کەمتەرخەمی لێرەدا تەنها لەرووی پێداویستیە بایۆلۆژییەکانەوە نییە، بەڵکو کەمتەرخەمی لە سۆز و لایەنە مەعریفیەکەدا، چونکە لەم تەمەنەدا منداڵ پێویستی بە سۆز و هەستی دڵنیایی هەیەو بوارێکی دەوێت کە تیایدا تواناکانی پەرەپێبدات.

لەبەر ئەوە دەبێت دایکان و باوکان دایەنگەیەکی گونجاو کە هەموو مەرجەکانی پاراستنی منداڵەکەی لەخۆ بگرێت بۆ منداڵەکەیان هەڵبژێرن وەکو: هەبوونی دادەی پسپۆڕ و گونجاو لەرووی دەروونیەوە بەلایەن منداڵانەوە، هەر گونجاوی دادەش پاڵ بە منداڵەوە دەنێت ئارەزووی چوونی بۆ دایەنگا بکات .

بوونی دایەنگای گونجاو بواری دایکیش دەدات بەبێ گرفت کاری خۆی بەڕێوە ببات، وەك چەندین توێژینەوە دەریانخستووە پەیوەندی نێوان و وابەستەبوونی منداڵ و دایك بەپێی

کاتژمێرەکانی پێکەوە ژیانیان نییە، بەڵکو بەهۆی هەستەکانی دیکە بۆ چەندین ئاماژەی جیاوازی منداڵەکەی و توانای وەرگێڕانی و تێگەیشتنی دایکە لە منداڵەکەی و مامەڵە کردنیان پێکەوە.

■ قوتابخانە

قوتابخانەشوێنێکیگرنگیدیکەیە لەژیانی منداڵدا، هەر لەرێگەیەوە منداڵ فێر دەبێت و پەرە بە تواناکانی دەدات و پاشەرۆژی دیاری دەکات، با بزانین قۆتابخانە چۆن دەبێتە هۆکاری فشار ی دەروونیی لەسەر منداڵ؟

لە قۆناغی سەرەتاییدا، چەندین هۆکاری فشار ەکان هەن، وەکو:

■ سواربوونی پاس بۆ قۆتابخانە بۆیەکەم جار.

■ خراپ بوونی ئاستی خوێندنی.

■ رووبەرووبوونەوەی گاڵتە جاری هاورێکانی یان مامۆستاکانی .

■ کە مامۆستا خەریکی وانە وتنەوەیە، ئەو ئارەزووی چوونە دەرەوە دەکات.

■ نەبوونی توانای هاورێ بەستن.

■ سزادان.

■ تاقیکردنەوەکان.

بەشێوەیەکی گشتی ژینگەی قوتابخانە بەشوێنی فشار ی دەروونیی دادەنرێت، ئەگەر قوتابخانەیەکی ئارامی دوور لە توندو تیژی نەبێت، وانەکان لەلایەك و پرۆسەی فێرکاری لە لایەکی دی، لەبەر ئەوەی منداڵ بەرێگەی جیاواز فێردەبێت و دەبێت مامۆستاکان ئەم راستیە بزانن و کارێك بکەن منداڵان بروایان بەخۆیان هەبێت و هیچ نەزانینێکیان لە لا نەکاتە مایەی تەمبەڵیوگاڵتەجاری،بۆکەمکردنەوەی فشار ی دەروونیی دەبێت وابکرێت منداڵان ئارەزووی کاری بەکۆمەڵ بکەن و بەشێوەیەکی ویستراو پێشبڕکێ بکەن بۆ سەرکەوتن بۆ کەمکردنەوەی فشار ی تاقیکردنەوەکانیش دەبێت پێشتر مامۆستا منداڵەکان لەسەر شێوازی تاقیکردنەوەو دەرئەنجامەکانی رابهێنێت.

■ نیشانەکان

گرنگە ئەوانەی مامەڵە لەگەڵ منداڵاندا دەکەن ، بزانن ئەو منداڵانەی دوچاری فشار ی دەروونی هاتوون، چۆن و چی بکەن تا یاریدەیان بدەن نیشانەکانی دووچاربوونی منداڵان بە فشار ی دەروونیی وەك:

■ مەزاجی بوونی قسەو هەڵسوکەتی منداڵ .

■ بەئاسانی توانای سەرەنجدان و رووبەرووبونەوەی کەم دەبێتەوە.

■ گۆشەگیربوون.

■ سەریەشەو سکیەشە.

■ گۆڕانی خوی خەوتنی.

■ گۆڕانی خووی نان خواردنی.

■ بەبێ ویستی خۆی میز بەخۆدا دەکات.

■ مژینی پەنجەو نینۆك کرۆشتن و قژ ئاڵۆزکان.

■ درۆکردن.

■ ئاژاوە نانەوە.

لەگەڵ گەورەبوونیدا چەند جۆرە فشار ێکی لەم شێوەیە دەگۆڕێن بۆ فشار ەکانی دیکە، لە قۆناغی هەرزەییدا، هەوڵی سەلماندی خوودی خۆی دەدات، رووکەش و سەرکەوتنی کۆمەڵایەتی و خوێندنی دەبنە گرنگترین بابەت لە ژیانیدا و بەرامبەر داهاتووی خۆی و حەزەکانی نیگەران دەبێت.

فشارە دەروونییەکان کۆتاییان نایەت، بەڵکو لەگەڵ گەورەبووندا فشار ی دیکەش دروست دەبن، لەزانکۆ و لەکاتی کارکردندا، لەبەر ئەوە دەبێت هەر لە منداڵییەوە گیانی کۆشش لە مناڵاندا بروێنین تاوەکو توانای بەرەنگاری فشار ەکانی هەبێت و هاوسەنگی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی خۆی رابگرێت، وەك:

■ هاوسەنگی بەرنامەی خۆراکی تەندروست.

■ دوورکەوتنەوە لەزۆر خواردنەوەی کولا و و قاوەو شیرینی، هەروەها فێرکردنی بە لەسەرخۆ نان خواردن.

■ راهێنانی لەسەر وەرزش کردنی رێکوپێك.

■ حەوانەوەی لەخەوتن و و رێزگرتنی لەرۆژانی پشووی.

■ یاریکردن و دەرخستنی ئارەزووەکانی.

■ هەناسەدانی قووڵ کەوادەکات منداڵ بەسەر هەڵچوونەکانیدا زاڵ بێت.

■ فیرکردنی بە ئامرازەکانی خۆ خاوکردنەوەی.

■ گوێگرتن لە مامۆستا کە هێمنی دەکاتەوە و یاریدەی دەردانی هۆرمۆنی ئیندروفینەکانی دەدات کە بۆ ئارامی ناخی بەسوودە.

سەرچاوە:

پەرچڤەی : ئاشتی ئەحمەد

www.kids.com

پەروەردەو ئیستاتیکا

نوسینی: دکتۆر جەمیل قاسم

پەروەردەی هونەری ئەو پەروەردە تەواوکارەیە کە پێویستی بە چەندین لقی رۆشنبیری هەیە ، چونکە ئەرکی دەربڕینی هونەری بریتییە لە هێنانەدی رێکەوتنی ناخ لای منداڵ و هاوسەنگی پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا و گەشەپێدانی وزە خودییەکانی لە هەست و ئازادی بیرکردنەوەو تێبینی و توانای دەستپێکردن و خوڵقاندن و داهێناندا.

ئەم مەسەلەیە پێویستی بە مامۆستایەکە کە شارەزای شێوازو تیۆرییە پەروەردەکارییەکان بێت و لەبوارەکانی دەورنزانی و کۆمەڵناسی و دەروونزانی ئیستاتیکادا کە ناسراوە بە دەروونزانی پەروەردەی هونەری، پسپۆڕبێت، بێجگە لە شارەزایی لەفەلسەفەو زانستەمرۆییەکانی دیکە.

چونکە ئەگەر مامۆستای پەروەردەی هونەری شارەزای تیۆرییە کۆن و نوێیەکان و بنەماسەرەکییەکانی دەروونی نەبێت و لەپێناو پەرەپێدانی رەفتارو هەڵسوکەوتی فێرخوازەکانی و بەرزکردنەوەی توانای دەربڕینی دەروونی و ئەقڵی و رۆحییان، ئەوا پرۆسەی پەروەردە بە شێوەیەکی نێگەتیڤ کاردەکاتەسەر دەروونی منداڵ وکەسی پێگەیشتوو وەك یەکتر، بەتایبەتی لە پێنج ساڵی سەرەتای پرۆسەی پەروەردەدا (ئەم قۆناغە گرنگترین قۆناغی کەسایەتییە).

مەبەستیش لەپەروەردەی هونەری خوڵقاندنی هونەرمەندی بچووك نییە، بەڵکو کرانەوەی کەسایەتی و پێکهێنانی خودی تاکە، بە چاوپۆشین لەدەرەنجامی پرۆسەکە بەپێی ئەو رێساو رێگایانە دەبێت کە بۆ پەرەپێدانی هەستکردن بە بوون پیادەدەکرێت.

گەشەی منداڵ هەر لەکاتی لەدایك بوونیەوەو لە قۆناغی سەرەتایی تاوەکو پێنج ساڵان- قۆناغی دۆزینەوەی واقیعی – هەندێك بیرۆکەیە دەربارەی مەیل و دەربڕینەکانی ئەم ئارەزووە کەلە گریان و قیژەو بەرکەوتن و بینین و بیستندا پەرە دەسەنێت تا دەگاتە یاری کردن و دەربڕینی هونەری.

لەراستیدا جەخت کردن لەسەر ئازادی منداڵ، لەچوارچێوەیەکی پەروەردەیەکی دیموکراسی بەجۆرێك لەگەڵ تواناو پێداویستی و پێکهاتەکەیدا بگونجێت، مەسەلەیەکی زۆر گرنگە بۆ پێکهێنانی کەسایەتی و «خود» ی منداڵ، ئەگەرچی پەروەردەی منداڵ «بەپێی سروشتی» شتێکەو (پەروەردەکردنێکی سروشتی) شتێکی دیکەیە. لەحاڵەتی یەکەمدا مەبەست لە پەروەردە بەپێی پێداویستیە سروشتییە دەروونیو جەستەیی و ئەقڵییەکانیەتی، بەشێوەیەکی گشتی، بەڵام لە حاڵەتی دووەمدا مەبەست لەپەرەوەردە ئەوەیە لە منداڵ بگەڕێیت بۆخۆی لەسەر حاڵەتی سروشتی یەکەم پەروەردەبێت ، بەوپێیەی چاکترەو بە پێچەوانەی شارستانی (دروستکراو) کە خراپ وکۆتکراوە، هەروەك (رۆسۆ) پێی وابوو، یان وەك لە فەلسەفە پەروەردەییەکەیدا پێی وابوو منداڵ کەسێکی گەورەیە. بەڵام منداڵ گەورە نییەو کەسی گەورەش منداڵ نییە.

ئەگەر لای (کانت) فێرکردن بە پێویستییەکی گەورەبێت، ئەوا لای (برجسۆن) وەك لە کتێبەکەیدا (دوو سەرچاوەی ئاکار و ئایین) باسی دەکات ، دوو سەرچاوە بۆ ئاکار هەیە ، لایەکی یەکەم (زۆرلێکردنە) و لە گۆمەڵگە (داخراو)ەکاندا بەدی دەکرێت و تیایاندا منداڵ لەسەر خودو نەریت و فەرمانە کۆمەڵایەتییەبەزۆرەکان پەروەردە دەکرێت بۆگونجاندنی لەگەڵ کۆمەڵگەدا، ئەم پەروەردەیە ئاکامێکی نێگەتیڤی لێدەکەوێتەوەو ئاکاری نێگەتیڤ دروست دەکات لە ملکەچی و نەبوونی بڕواو .....، بەڵام لایەن و سەرچاوەی دووەمی ئاکار کە کرانەوەیە، بەرهەمی وزەی چالاك و هەڵچوونە کەلەدەروونی مرۆیدا و لەسروشتی مرۆڤدایە، بەڕای برجسۆن ئەمەش سێ رووی هەیە:

1. ئەو رووەی بەندە بە (غەریزە) رەمەك و پێداویستییە راستەوخۆکانی.

2. ئەو رووەی بەندە بە کۆمەڵگەو فەرمان و نەریتەکانی.

3. ئەو رووەی بەندە بە تێڕوانین لەبنەما مەزنە مرۆییەکان.

هەرچەندە مرۆڤ لە واقیعی رەمەك و پێویستی بەنەرێتی کۆمەڵگەکەیەوە دەست پێدەکات، بەڵام مرۆڤ راستەقینە نییە ئەگەر لەرەمەك و کۆمەڵگەی خۆی باڵاتر نەبێت، لەرێی فێربوون و گەڕانە سروشتییە راستەقینەکەیەوە رووەو بنەما مرۆییەمەزنەکان، کەتاکە شتێکەو رێنمایی مرۆڤ دەکات. لەگەڵ گرنگی دیدی برجسۆن،هەڵوێستی (کانت) دەبینین لە بانگەشەکردنی بۆ پێکهێنانی «ئاکارخوازی – "Morality" لەسەر بنەڕەتی بیرۆکەی (پێویستی رووت)

، راستی له خودی خۆیداو جوانی یان ئیستاتیکا له خودی خۆیدا کەلای منداڵ و کەسی پێگەیشتوو بیانوی خۆی هەیە بەچاوپۆشین لەهەموو ئەو تیۆرە کۆمەڵایەتیانەی لە گۆڕێدان. ماکس فیبەر رۆڵی پرۆتستانتی دەرخست لە پێکهێنانی نوێخوازی سەرمایەداریدا بەپێی پێوەرە ئاکارییە پەتییەکان کەلەسەر پێویستی و پابەندێتی خودو ویژدانی تاکەکەسی دامەزراوە، ئەمە لەحاڵەتی کەسی پێگەیشتوودا،بەڵام لە حاڵەتی منداڵدا (جان بیاجیە) جەختی لە پێویستی دەستێوەردانی سنووردار کردووە لەپەروەردەدا، بەوپێیەی پەروەردەی «کۆمەڵایەتی» یە منداڵ ئامادە دەکات، لەسەر ئەمەش شتێك نییە بەناوی «پەروەردەی سروشتی»، چونکە هۆکارێکی دەرەکی «کۆمەڵایەتی» هەیە کەپرۆسەی پەروەردەو گەشەپێدان بەرێوەدەبات، بەرای جانبیاجیە کۆئەندامی ئەقڵی و دەماری و و ئەقڵی و دەروونی ئەو کۆئەندامە بۆماوەییەن، نەك تەنها سروشتێکی بایۆلۆجی پەتی ، کاری جیاکردنەوەو دروستکردن و پێکهێنان سروشتی نییە، بەڵکو هۆکاری بۆماوەیی کۆمەڵایەتیە وەکو زمان و پەروەردەو ئاکارو لۆژیك، ئەقڵی لۆژیکی بەوێنە سەرەتاییەکەی لەرێی چالاکی کۆمەڵایەتیەوە دروست دەبێت ، بەڵگەش بۆئەمە چەمکەکانی: ئاماژەو شوێن و کات و جوڵەو خێرایی و جیهانی وێناکردنەکان و بریاردان و پێوان و هۆهێنانەوەو خوێندنەوەو دەلالەت پێکردن ... ئەمانە سروشتی نین، بەڵکو رۆشنبیری و کۆمەڵایەتین لەباوانەوە دەمێننەوەو منداڵ بەهۆی پەروەردەوە دەستگیری دەکات، ئەم شتانەش لای تاك ناکرێتەوە تەنها لە قۆناغی پێگەیشتن و گەورەبووندا نەبێت.

هەرچەندە ئەم مەسەلەیە رێگە لەبەدەرکەوتنی داهێنەران ناگرێت، وەك مۆزارت کەلەتەمەنی شەشساڵیدا توانای ئامێرژەنینی هەبووە، یان (ئوم کلپوم) کەهەر لەمنداڵییەوە گۆرانی وتوە ... داهێنانیش لە چاوگەیەکی فێربوون و راهێنانەوە سەرچاوە دەگرێت.

هاوسەرگیری زانستەکان:

دەرونزانی پەروەردەیی پەیوەندییەکی سەرتاپاگیری پەروەردەو زانستە مرۆییەکانی دیکە لەخۆدەگرێت، وەك کۆمەڵناسی و مرۆناسی و مێژوو و ئیستاتیکاو مێژووی هونەر ... تاد. بێجگە لە زانستە راستەکانی وەك بایۆلۆژیاوفیسیۆلۆژیا.

مرۆناسی هاوچەرخ سروشتی مرۆیی بەخێروچاکە دانانێت وەك رۆسۆ وێنای دەکرد، بگرە بەرای (رنییەجیرار) ئەو توندوتیژییەی لەناخی مرۆییدا خۆی حەشارداوە، شتێکی ریشەییەو لەرەگیدا دایکوتاوە، ئەمەش بۆچەمکە ئاینییەکان دەمانگەرێنێتەوە، وەك تاوانی بنەرەتی و هەموو دەرونێك شایانی تاوانکردنە، بەرای جیرار مرۆڤ ئارەزوویەکی نەهاتۆتە دییە یان تێرنییە، ئەم ئارەزووەش سروشتێکی سەرکێشانەی هەیە، کێشەی نێوان خودێك و خودەکانی دیکەدا، ئەوانەی کۆکن نەك جیاوازەکان، چونکە کۆك بوون جیادەکاتەوەو جیاوازیش کۆك دەکاتەوە، لێرەوە دەکرێت کێشمەکێشی مرۆیی توێژینەوەی لەبارەوە بکرێت لەسەر وێنە میتافیزیکییەکەی کەلەسەر «کەوتن»ە نێو جیهانەوە دامەزراوە، یان کێشمەکێشی برایانە یاخود لە وێنە بونگەرایەکەی لەسەر بیرۆکەی «فرێدانە نێو بوونەوە» لەوەدا کەمرۆڤ بوونی خۆی هەڵنابژێرێت، بەڵکو شێوەو چییەتی بوونەکەی هەڵدەبژێرێت، دیارە بەکردەی پەروەردەو فێرکاری و رۆشنبیری، بایەخی ئاکارو ئاینەکان و فەلسەفەکانی پەروەردە و فێرکاری و فێربوون و زانست و هونەر لێرەدا لە بالابوونی خودی مرۆیی بەدەردەکەوێت، بەمەرجی بنەرەت و پێکهاتە ئەنتۆلۆژییەکەی.

تەنانەت لە بواری دەروونناسیشدا، پەیوەندییەك لەنێوان دەرونزانی گشتی و زانستەکانی دیکەی هەیە، چونکە دەرونزانی بەشیکردنەوەی دەروونیەوە بەندە، کەئەمیان زانستێکەو لەسەر شیکردنەوەی سیستمی دەروونی دامەزراوە بەمەبەستی شیکردنەوەی ناخی شاراوە، ئاگایی و نائاگایی لەخودی مرۆییدا، بۆزانینی بنەما دەرونیەکان وهەموو حاڵەتە دەرونیەکان وەك گونجان لەگەڵ واقیع یاخود یاخی بوون لە واقیع، (ئەدلەر) دەرونزانی شیکاری بە پێکهاتەی تاکی – کۆمەڵایەتی مرۆڤەوە دەبەستێتەوە، بۆزانینی کەسایەتی مرۆڤ و پێکهاتەکانی کەموکوری یان گەورەیی .... تیایدا.

شیکردنەوە نەك لێکدانەوە:

لەگەڵ ئەوەی دەروونزانی رەفتاری تەنها دان بە پێدراوەکانی ئاگایی راستەوخۆدا دەهێنێت و لەسەر شیکردنەوە دامەزراوە نەك لێکدانەوە، بەپێی تیۆری پەرچدانەوەی مەرجدار، بەڵام لەپەروەردەی سەرەتاییدا سوودی زۆرە بۆ گەشەپێدانی هاندەرە هەستیەکانی منداڵ بۆ هێنانەدی وەڵامدانەوە تایبەتەکان، لەمەدا پشت بەبەستنەوەی وێنەبە بیرۆکەو بیرۆکە بەشتێکەوەو خود بەبابەتەوە دەبەستێت، بەڵام دەروونزانی شێوەیی یان هەمەکی – گشتالیتی – سوودی هەیە لەپرۆسەی پەروەردە وەك تیۆرییەکی هەمەکی دیاردە دەروونیەکان ، یان بایەخ بە تێگەیشتنی هەمەکی دیاردەیەکی دەروونی دەدات وەکو دیاردە نەك لەئەندەکە راستەوخۆکانی، بەرای (جاستۆن میلاریە) سایکۆلۆژییای پەروەردە هەموو (هەمەکی) دیاردە دەروونیەکانی تاك دەگرێتەوە ، دەروونی

و فسیۆلۆژی و کۆمەڵایەتی کەتایبەتە بەدەزگاوبنەمادەروونیەکانی بەپرۆسەی پەروەردەو فێرکارییەوە بەندە، هەموو بنەماو پێکهاتە دەرونیەکان دەخاتە نێو ئەم روانگەیەوە لەپەروەردەدا، وەك پەیوەندییە دەروونیەکان و دەروونی کۆمەڵایەتی نێوان مامۆستاو فێرخوازان، لەگواستنەوەی ناوەرۆك و رێگەو تەکنیکە پەروەردەییەکان، یان لەکەشی پۆل بەگشتی و ژینگە و کۆمەڵگە، واتا هەموو ئەم چاوگە کۆبۆوانە لەپرۆسەی ئامادەکاری پەروەردەیدا.

ئەگەر مەبەست لەدەرونزانی پەروەردەیی و (ئیستاتیکی) فێرکردن نەبێت بەتەنها، بەمانا تەکنۆکراتیکیەکەی، ئەوا نابێتەهۆی ئامادەکاری رۆشنبیری بۆ مامۆستاو فێرخواز لەچوارچێوەی پرۆسەی فێرکاریدا.

پرسیارێکی دیکە، ئەگەر مەبەست لەپەروەردەی هونەری و دەربڕینی هونەری، خوڵقاندنی هەستکردن بێت بەناسنامەو خودگەرایی لای فێرخواز، ئەگەر مەبەستمان لەوە نەبێت کەبەپەروەردەی هونەری «هونەرمەندی بچکۆلە» بخوڵقێنین و بە چاوپۆشین لەدەرەنجامەکەی، یا ئەوە دەگەیەنێت کە پەروەردەکاران «مامۆستایان» یان «خوێنەران» بەمانا میللییەکەی تەنها فێرکاری ئەلف و بێ بن و توانای دروستکردنی هونەرمەندە مەزنەکانیان نییە؟

ناکرێت گەشە بەکەسایەتی منداڵ بدرێت (لەپرۆسەی دەربڕینی هونەری ئازاد) بۆهێنانەدی گونجاندنی ناخ لای منداڵ یان بۆ هاوسەنگ کردنی دەروونی پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا، تەنها لەرێی گەشەپێدانی هەستی دەربڕین نەبێت لای منداڵ و لەهێنانەدی هاوسەنگی هەڵچوونەکانی بەهۆی گەشەی هەستکردن و ئازادی بیرکردنەوەو توانای دەستپێکردن، چونکە ئەمانە ئاستی هونەری و جوانی ورۆحی خودی مرۆیی تیایدا گەشە پێدەدات.

هەروەها ناکرێت مامۆستا ئامادەبکرێت بەبێ بەستنەوەی هونەرو دەربڕینی هونەری بەفەلسەفەی هونەر (ئیستاتیکا) وە نەبێت، بۆگەشەپێدانی بڕیاری ئیستاتیکی لەلای و بڕیاری بنەڕەت و شێوەکانی دیدی جوانناسی نوێ لەلایان ، هەرلەدەرکەوتنی دیدی رەخنەییانەوە.

ئەفلاتون هەوڵی دا پێناسێکی گشتی ئیستاتیکا بکات، بەبێ جیاکردنەوەی بنەماکانی بڕیاری ئیستاتیکی و بڕیاری ناچەمکی، جوانی شتێکی «خۆش» «باش» «باڵا» یە، ئایا ناکرێت «یاساکان» و «سیستمەکان» بەشتی جوان دابنێین؟ یان دیموکراسی، کۆماریی .... سەرەتاکانی چەمکی « هونەر بۆهونەر» لەگەڵ ئەرستۆدا بەدەربکەون لە جیاکردنەوەی جوانگەری و ئاکارگەریی، لەوەی کەدەبێت هونەر لە خۆیدا چێژ بەخش بێت، کە چێژی و ئەقڵی ورۆحی «پەتییە»، چونکە هونەر خەسڵەتی چێژ بەخشینی هەیە، بەڵام تیۆری شێوازگەریی لەسەدەکانی ناوەراستدابووەسەرەتایەك بۆفەلسەفەی جوانی نوێ کەبنەماکان و ناوەرۆك و شێواز بۆ ناوەرۆك وەك بنەمایەك دادەنێت و هونەری نوێش لەسەر ئەم روانگەیە دامەزراوە.

هەرلەسەردەمی (مونتان) دەوە بەدواگەران بەدوای «چییەتی» جوانی و جەوهەرەکەی نەبووە بنەمای جوانی ، بەڵکو جیاوازی چێژەکان بوونە سەرچاوەی بڕیاری ئیستاتیکی.

تیۆری رەخنەیی نوێ لەسەر جیاکردنەوەی نێوان بڕیاری (ناچەمکی) ئەقڵی و لۆژیکی (پەتی) و بڕیاری ئیستاتیکی(چێژیی) دامەزراوە، (کانت) بوونی پەیوەندی جیاوازی نێوان خودی دەرکپێکەرو بڕیاردەری ئیستاتیکی بەدی دەکرد واتە جیهانی چێژو ئەوەی چێژ لەجوانی وەردەگرێت، تیۆری رەخنەیی لەسەر ئەم بنەڕەتە دامەزراوە و لەوکاتەشەوە فەلسەفەی هونەر لەتوانایدا نییە بناسرێت تەنها بە چالاکییە هونەرییەکەی نەبێت، بۆنمونە ئێمە ناتوانین لەمەبەستی «سروشتگەری –ئیمپرتیشێنیزم» تێبگەین لە هونەردا، هەتا لەمەبەستی بەهای ئازادی رەنگ تێنەگەین، یان لە زەین روونی و ئەو سۆزەی هونەرمەند لەتابلۆکەیدا کێشاویەتی، یان لەمانای (کۆپیزم) تێ ناگەین هەتا نەزانین فەلسەفەی شێوەگەری - فۆرمالیزم و پەرەسەندنەکانی چییە، یاخود لەمانای سوریالیزم تێناگەین ئەگەر بنەڕەتی فەلسەفی – دەروونی بۆ مشتومڕی ئاگایی و نائاگایی نەزانین، ئەو هونەرەی (ناواقیع) بۆ شێوەیەك لە شێوە واقیعییە رەهاکان دەگۆڕێت.

ئەگەر لە فەلسەفەی هەڵوەشاندنەوەگەریی شارەزانەبین، کە پێی وایە (بەهای) هونەری لەسەروو هەموو بەهاکانی پێش خۆیەتی لەپرۆسەی هونەری رەهاو داهێنانە ناکۆتاییەکانی، ئەوا ناتوانین لە ئەزمونگەریی هونەری و دەربڕینگەری وچەمکەکانیان حاڵی بین. هەموو ئەمانەش دەبێت لای مامۆستای هونەر روون و ئاشکرابن و پەروەردەکار ئاگاداری چەمك و زانینەکان بێت، تاوەکو بزانێت پەیوەندی نێوان پەروەردەبەئیستاتیکاو هونەرە جوانەکانەوە چییەو بشزانێت چۆن توانای دەربڕینی هونەری لای فێرخوازەکانی بەدەردەخات و وادەکات داهێنەرو کەسانی بەتواناو خوڵقێنەریان لێ دروست بێت.

پەرچڤەی: رۆشنا ئەحمەد

سەرچاوە: مجلة العربي الكويتي

گۆشتی سور و شێرپەنجەی کۆلۆن

تارا عەبدوڵا
زانکۆی سلێمانی

بەپێی راپۆرتی هارفارد : ئەو دانایی یەی کە خەڵکی گەیشتویەتی زۆر لەنەژادی راستی تێدایە کە دەڵێت: ژەمـــــی خـــــواردن کاریگەریەکی گـەورەی لەسەر زۆر لەنەخۆشیەکان هـەیە لـەوانـەش، نـەخـۆشـی بـکـوژی دووەم لـە لای ئەمریکیەکان کە شێرپەنجەیە، لەبەر ئەوەی شێرپەنجە نەخۆشیەکی زۆر ئـاڵـۆزەو زۆر لـەو هـۆکـارە ژینگەیی و بـۆمـاوەیـیـانـە لـەخـۆ دەگـرێـت کـە کـاردەکـەنـە سـەر ئـەگـەرەکـانـی تووشبوون پێی، لەبەر ئەوە پەیوەندی نـێـوان خـواردنـەکـەت و مەترسی تووشبوون بەو نەخۆشیە بۆتە کارێك کە شیکارکردنی مەتەڵەکەی گرانە، لە مـەسـەلـەی پـەیـوەنـدی گۆشتی سورو شێرپەنجەی کۆڵۆن (ریخۆڵە ئـەسـتـوره) وە، تـوێـژیـنـەوەیـەکـی نـوێ چەند لێکدانەوەیەکی گونجاو دەربارەی ئەو پەیوەندییەی نێوانیان پێشکەش دەکات کەماوەیەکی دوورو درێژە گومانی لێکراوە.

▪ **گۆشت و مریشك و ماسی:** لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەنجامەکان جیاوازن، بەڵام ئەو توێژینەوانەی کە لەبەشە جیا جیاکانی جیهاندا ئەنجامدراون ئاماژە بەوە دەدەن کە بەکارهێنانی جیهانی بـۆ گـۆشـت پـەیـوەسـتـە بە مەترسیە گەورەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆنەوە .

لـە هـەنـدێـك تـوێـژیـنـەوەدا دەرکەوتووە کە گۆشتی کاڵ بەرپرسە لێی و لەچەند توێژینەوەیەکی دیکەدا دەرکـەوت کە گۆشتی خۆشکراو یان جنراو (قیمە) یان سوێرکراو، بەڵام لە هەموو بارەکاندا وا دەردەکەوێت کە گومان دەربـارەی گۆشتی سورە نـەك گۆشتی مریشك.

باشترین بەڵگە لەدوو توێژینەوە گـەورەیـەوە دەستکەوت کە لە ساڵی

2005 دا ئەنجامدراون، یەکێکیان لە ئەوروپاو یەکێکی دیکەیان لە وڵاتەیەکگرتووەکان بوو، و توێژینەوە ئەوروپییەکە بەدواداچوونی بۆ 478 هەزار کەس و ژنێکی تەندروست باش کرد کە شێرپەنجەیان نەبوو لەکاتی دەستپێکردن بە توێژینەوەکە. و نزیکەی دوای پێنج ساڵ بەدواداچوون (1329) کەسیان دەست نیشانکران کە تووشی شێرپەنجەی کۆڵۆن ببوون.

ئەو کەسانەی کە رۆژانە نزیکەی پێنج ئونسە (هەر ئونسەیەك نزیکەی 29 گرامە) لە گۆشتی سووریان خواردبوو ئەگەری تووشبونیان بەشێرپەنجەی کۆڵۆن بە رێژەی سێ یەکی زیاتر بوو لەوانەی کە کەمێك لە گۆشتی سووریان خواردبوو (لەیەك کەمتر لەرۆژێکدا وەك تێکراییەکی گشتی) بەڵام بەکارهێنانیان بۆ مریشك کاری نەکردە سەر ئەگەرەکانی تووشبوون بەهیچ شێوەیەك.

بەڵام بەکارهێنانی زۆری ماسی دەریخست کە مەترسیەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن بەرێژەی سێ یەکی کەم دەکاتەوە، کاریگەریەکانی گۆشتی سورو ماسی پاش رێکخستنی ئەو دەرئەنجامانەی تایبەتن بە هۆکارە ترسناکەکانی دیکە راگەیەنرا، کە ئەویش کێش و بەکارهێنانی گەرمۆکە گەرمیەکان و خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان و وەرزش کردن و خواردنی ئەو ژەمە خواردنانەیە کە بەریشاڵ و ڤیتامینەکان دەوڵەمەندن.

بەڵام ئەو توێژینەوە ئەمریکیەی کە کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ شێرپەنجە بەرێوەی دەبات چەند زانیارییەکی بەنرخی دەربارەی کاریگەریەکانی بەکارهێنانی گۆشت بۆماوەیەکی زۆر ، پێشکەش کرد. و ژمارەی ئەو کەسانەی کە توێژینەوەکە گرتبوونیە خۆی (148610) کەس بوون کە تەمەنیان لەنێوان پەنجا بۆ هەفتا و چوار ساڵ دابوو، و هەر یەك لەوانە لەیاداشتەکانیدا و لەکاتی دەستکردن بە توێژینەوەکە لەساڵی 1982 دا خونەریتی خۆراکی و تەندروستی خۆی تۆمار کردبوو، و بۆ جارێکی دیکەش پاش (10 بۆ 11) ساڵ دوای ئەو بەروارە هەمان شتیان تۆمار کردەوە، دەرکەوت کە بەکارهێنانی زۆری گۆشتی سورو گۆشتی خۆشکراو لە هەردوو بەروارەکەدا پەیوەندی بەو زیادە زۆرەی مەترسیەکانی تووشبوون بەشێرپەنجەی بەشی (خـــوارەوەی کۆڵۆن و کۆم) دوە هەیە, و بەپێچەوانەوە دەرکەوت کە بەکارهێنانی ماسی و مریشك بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ فاکتەرێکی پارێزەرە، و ئەو دوو توێژینەوەیە زۆر کاریگەر بوون و تەنهاش نەبوون، لەشیکردنەوەیەکی گشتی 29 توێژینەوە کە بەکارهێنانی گۆشت و شێرپەنجەی کۆڵۆنی لەخۆ گرتبوو، دەرکەوت کە زۆر بەکارهێنانی گۆشتی سور لە مەترسیەکانی ئەو نەخۆشیەی بەرێژەی 28 ٪ و زۆر بەکارهێنانی گۆشتی خۆشکراو یان جنراو بەرێژەی 20 ٪ زیادی کردوە.

■ **گۆشت و شێرپەنجە:** زاناکان ژمارەیەك لە روونکردنەوەو شیکردنەوەیان پێشکەش کرد کە پەیوەندی نێوان گۆشتی سورو شێرپەنجەی کۆڵۆن لەخۆ دەگرن. یەکێك لەو تیۆرانە هۆی ئەو تووشبوونە دەخاتە پاڵ ترشە ئەمینییە شێوە گۆڕاوەکان ((HCAS heterocycicamins و ئەو مادە کیمیایانەی کە لەئەنجامی کوڵاندنی گۆشتەوە پەیدا دەبن لە پلەیەکی گەرمی بەرزدا، لەوانەیە (HCAS) رۆڵێك لە پەرەسەندنی نەخۆشییەکەدا ببینێت ، بەڵام لەبەر ئەوەی کە ئاستێکی زۆر لەو ترشە لە مریشکی کوڵاویشدا هەیە بۆیە روونکردنەوەی تەواو نادات بەدەستەوە، و هەروەها هۆکاری ئەو نەخۆشیە درایە پاڵ مادە پارێزەرەکانی خواردەمەنی وەك گۆشتی خۆشکراو یان قیمە، بەتایبەتی نیترات لەبەر ئەوەی لەش دەیگۆڕێت بۆ (نیتروسامینس ، Nitro Samines) کە لەو ماددانان دەبنە هۆی شێرپەنجە، و لەبەر ئەوەی کە گۆشتی کاڵیش پەیوەندی بەشێرپەنجەی کۆڵۆنەوە هەیە ، بۆیە مادە پارێزەرەکان بە تەنها وەڵامی تەواوەتی نین.

زاناکان لە ئینگلتەراوە روونکردنەوەیەکی نوێیان پێشکەش کرد و توێژینەوەکانیان دابینکردنی خۆبەخشە تەندروست باشەکانی لەخۆ گرتبوو ئەوانەی کە رازیبوون لە یەکەیەکی تایبەت بە توێژینەوەکانی نوێنەری خواردەمەنی دا بمێننەوە.

ئەو خۆبەخشانە یەك ژەم خواردنیان وەردەگرت لەو سێ ژەمە هەڵبژاردەیە بۆ ماوەیەك کە (15 – 21) رۆژی خایاند و ژەمی یەکەم پێکهاتبوو لە 14 ئونسە لە گۆشتی سور رۆژانە بەشێوەیەك ئامادەکرابوو کاتێك کە گۆشتەکە گرژدەبوو (HCAS) ی پێکدەهێنا.

و ژەمی دووەم رووەکی رووت بوو ، و لە کاتێکتدا سێیەمیان بڕێکی زۆر لە گۆشتی سور و ریشاڵەکانی تێدابوو.

ئەنجامی پشکنینەکانی پیسایی (21) خۆبەخش ئەوانەی کە بڕێکی زۆر لە گۆشتیان بەکارهێنابوو ڕێژەیەکی بەرز لە ئاوێتەکانی (ن – نترۆزۆ N-ntroso)، (Compounds ، NOCS) یان تێدادەرکەوت ، ئەوانەش ئەو ماددە کیمیایانەن کە دەبنە هۆی شێرپەنجە، بەڵام ئەو (12) خۆبەخشەی کە خواردەمەنی رووەکیان خواردبوو، پاشەڕۆکانیان ڕێژەیەکی کەم لە (NoCs) ی تێدابوو، لەکاتێکدا ئەو (13) خۆبەخشەی کە گۆشتیان لەگەڵ ئەو ژەمانەدا خواردبوو کە بە ریشاڵەکان دەوڵەمەندن، بڕێکی مامناوەند لەم ئاوێتانە لە پاشەڕۆکانیاندا بوو . ئەم ئەنجامانەش زۆر کاریگەر بوون ، بەڵام دکتۆر (میشیل لوین) و هاوڕێکانی هەنگاوێك لەوە دوورتر رۆیشتن ، کە توانیان چەند خانەیەك لەناوپۆشی ئەو کۆڵۆنەوە دەربهێنن کە پاشەڕۆکی پێوەیە لەگەڵ هەموو کردارێکی سروشتی چوون بۆسەر ئاودا، خانەکانی ئەو کەسانەی کە ژەمە خۆراکیە بەگۆشت دەوڵەمەندەکانیان خواردبوو ژمارەیەکی زۆر لەو خانانەیان تێدا بوو کە تووشی گۆڕانەکانی (DNA) (ترشی ناوکی کەم ئۆکسجین) ببون بەهۆی ماددەکانی (Nocs).

بەڵام پاشەرۆکی ئەو کەسانەی کە ژەمە رووەکیە تەواوەکانیان وەرگرتبوو، ژمارەیەکی کەمتر لەو خانەیان تێدابوو کە بە ماددەی لەناوبەریان ئەوانەی زیان بە کرۆمۆسۆمەکان دەگەیەنن تووشبوون، لە کاتێکدا ئەوانەی کە گۆشتیان لەگەڵ ئەو ژەمانەدا وەرگرتبوو کە بە ریشاڵەکان دەوڵەمەندن، ژمارەیەکی مامناوەندیان لەخانە پەککەوتووەکان بەرهەم هێنابوو.

■ **شێوازی خواردەمەنی:** ئەو توێژینەوەیە دەریخست کە بڕێکی زۆر لە گۆشتی سور دەتوانێت لەماوەی چەند هەفتەیەکی کەمدا خانەکانی کۆڵۆن تووشی پەککەوتنی کرۆمۆسۆمی بکات، کە لەوانەیە بەلایەنی کەمەوە یەکێك لەو خانانە پیس بێت، و جەستەش ئەو میکانیزمانەی هەیە کە ترشی ناوکی کەم ئۆکسجین (DNA) پەککەوتوو رێك و چاك بکاتەوە، و لەزۆر کاتدا ئەو کرداری چاککردنە سەرکەوتوو دەبێت، بەڵام ئەگەر شکستی هێنا ئەوا ئەو خانانە دەگۆڕێن بۆ بارێکی خراپ ، و هەروەها ئەو توێژینەوەیە لەگەڵ ئەو زانیارییە یەکەمینانەدا دەگونجێت کە پەیوەستە بە نەخۆشیەکانەوەو نیشانەی مەترسی لەسەر هەرشتێك دادەنێن کە پەیوەندی بە گۆشتی سورەوە هەبێت، لەجیاتی ئەوەی جەستەت پەروەردە بکەیت کە چۆن ترشی ناوکی پەککەوتوو چاکبکاتەوە، دەبێت هەوڵی نەکراو بدەیت بۆ قەدەغەکردنی ئەو پەککەوتنە بە پلەی یەکەم.

بەگوێرەی شێرپەنجەی کۆڵۆنەوە زۆر کار هەیە کەبۆی بکرێت وەك پارێزگاریکردنی لەو تا وزە گەرمیانەی کە وەریاندەگرێت کە پێویستە لە سنوری شیاودا بێت لەگەڵ وەرزش کردن بەرێکوپێکی، ئەم دوو کردارە لەتوانایاندایە کە مەترسیەکانی شێرپەنجەی کۆڵۆن بەرێژەیەکی زۆر کەم بکەنەوە، بێجگە لە دوورکەوتنەوە لە قەڵەوی کە هۆکارێکی دیکەی تووشبوون بەشێرپەنجەیەو هەروەها جگەرە نەکێشان بەهەموو شێوەکانیەوە، و خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە لەشێرپەنجەی کۆڵۆن دەتپارێزێت وەك بەرهەمەکانی شیر کە بە کالسیۆم دەوڵەمەندن، بە مەرجێك بە کەمی بخورێن یان چەوریان کەم بێت، و ڤیتامین (D) و میوەو سەوزەو دانەوێڵەی تەواوی پاك نەکراو و لێنەنراو، لەوەش دەچێت کە ماسی لە هەموویان باشتر بێت.

بەدڵنیاییەوە ئەم شێوازە خواردنە دوورە لە بڕێکی زۆر لە گۆشتی سور و بەز و چەوریە ئاژەڵیەکانی دیکەوە.

هەروەها وەرگرتنی دۆزێکی کەم لە ئەسپرین مەترسیەکان کەم دەکاتەوە، لەگەڵ رێنمایی کردنی گشت ئەمانە، پێویستە لێنۆڕین بۆ کۆڵۆن بکرێت کە پێویستە لەگەڵ تەمەن و مێژووی خێزانەکەت و هۆکارە مەترسیەکانی دیکەدا بگونجێت بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە شێرپەنجەت نییە.

زۆر لە ئەمریکیەکان لەسەر ژەمەکانی گۆشت و پەتاتە ژیاون و پیربوون، کە هەردووکیان ناچنە رێزەی خواردەمەنییە دروستەکانەوە، لەبەداواداچونێکدا کە پەیمانگای ئەمریکی بۆ توێژینەوە شێرپەنجەیی یەکان ئەنجامیدا، دەرکەوت کە 72٪ لە کەسانی باڵق بوو لە ژەمەکانیاندا

پشت بە گۆشت و بەروبومە ئاژەڵیەکانی دیکە دەبەستن.

ناشبێت بە تەواوەتی لە گۆشتی سور دوربکەویتەوە بۆ ئەوەی ژیانێکی تەندروست بژیت، بەڵام بەڵگەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە باشتر وایە ئەو بڕەی کە بەکاردەهێنرێت دیاریبکرێت، ئەوەش کە سەوزەو دانەوێڵەکان دەبێت ژەمی سەرەکی بن و گۆشت ژەمی لاوەکی بێت، خواردنی چوار ئونسە لە گۆشت دووجار لە هەفتەیەکدا کارێکی دروستە، هەروەها فێری ئەوەش ببە چۆن ئەو گۆشتانە هەڵبژێریت کە چەوری و بەزیان تێدا نییە و چۆنیش گۆشت سور بکەیتەوە یان بیبرژێنیت، و خواردنی گۆشتی سوێر و کولاو و سورەکراو بەپێی توانا کەم بکەرەوە، ماسی و مریشك و قەل (بەبێ پێستەکەی) هەڵبژێرە لەجیاتی گۆشتی سور بۆ ئەوەی ببنە سەرچاوەی پرۆتینی سەرەکی، و هەوڵبدە کە فاسۆلیاو پاقلەمەنیەکان بکەیتە سەرچاوەی سەرەکی بۆ پرۆتین و ریشاڵ و ڤیتامینەکان، ئەمەش لە ژەمێکی نوێی تەواو دەچێت ئەگەر ئەم گۆرانکاریە وردە وردە ئەنجام بدەیت و خێزانەکەشت هانبدەیت کە چاو لەتۆ بکەن، بۆت دەردەکەوێت کە ئەمە دەبێتە ژەمێکی سروشتی و تام و چێژی لێدەبینیت، و بەم شێوەیە پارێزگاریش لە کۆڵۆن و دڵنیشت دەکەیت.

بەپێی خەملاندنەکان نزیکەی (79000) ئەمریکی ساڵی پار پشکنینیان بۆ کراوە کە تووشی شێرپەنجەی کۆڵۆن بوون، بەڵام شێرپەنجەی پرۆستات سێ ئەوەندەی ئەو ژمارەیە بوو لە لای پیاوان، و هەندێك لە توێژینەوەکان بوونی پەیوەندیەکی مامناوەند و بەهێزیان لەنێوان بەکارهێنانی گۆشتی سورو مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستاتەوە دۆزییەوە، بەڵام توێژینەوەکانی دیکە هیچ پەیوەندیەکیان نەدۆزیەوە.

دوو توێژینەوە لەوانە ئاماژەیان بە چەند شتێکی دیاریکراودا توێژینەوەی یەکەم ئاماژەی بەوەدا کە بەکارهێنانی زۆری گۆشتی سور بەتایبەتی لێنراو یان کولاو پەیوەستە بە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات لە لای ئەو ئەمریکیانەی کە بە بنەرەت ئەفریقین، نەك سپی پێستەکانیان، بەڵام توێژینەوەی دووەم دەریخست کە گۆشتی زۆر کلاو مەترسیەکە بەرێژەی 40 ٪ زیاد دەکات، بەڵام ئەو گۆشتەی لەسەر پلەیەکی گەرمی نزم کولاوە ئەگەرەکانی مەترسیەکە زیاد ناکات، لەبەر ئەوە بۆ ئەوەی پارێزگاری لە تەندروستی کۆڵۆن و پرۆستات بکەیت باشتر وایە کە بەکارهێنانی گۆشتی سور بە تایبەتی خۆشکراو و سورەکراو و برژاو کەم بکەیتەوە.

چەند توێژینەوەیەکی دیکە ئاماژەی بە پەیوەندی نێوان گۆشتی سورو شێرپەنجەی گەدەو میزەڵدان و مەمك دا، لەگەڵ ئەوەشدا دەریخست کە ژەمە کەمەکانی گۆشت پەیوەستە بەدرێژبوونی تەمەنەوە ئەمەش بەسە بۆ ئەوەی وات لێبکات کە لە هاوینی داهاتوودا پێش ئەوەی چەند هەمبەرگرێك یان گۆشتی برژاو بخۆیت دووجار بیری لێبکەیتەوە.

سەرچاوە:

www.Free-suria.com

قوتابخانەی فرانكفۆرت و دەرونشیكاری

مارتین جەی
پەرچڤەی: هادی محەمەدی

ئەگەر ترس و كاولكاری (تاناتوس) سەرچاوەی سەرەكی فاشیزم پێكدێنێت، عشق و خۆشەویستی (ئیرۆس) دەرفەت بۆ دیموكراسی دەرەخسێنێت.

"كەسێتی دەسەڵات خواز، ئادورنۆ/ هۆركهایمێر"

(1)

لە دەیەی 70ی سەدەی بیستەمدا دژوار بوو لەبوێری ئەو تیۆریسازانە تێبگەیت كە دەیانویست روانگەكانی ماركس و فرۆید پێوەند بدەن. لەم دواییانەدا بە پەرەسەندنی هۆگری خەڵك بە ڤیلهێم رایش و كاریگەری بەرفراوانی كتێبەكەی ماركوزە، ئێروس و شارستانیەت، ئەم بۆچوونە كە هەر دوو بیرمەند لە دوو دیدگای جیاوازەوە باسی چەند پرسێكی وەك یەك دەكەن، لەنێوان زۆربەی چەپەكان دا گرنگی پێدراوە. نەسڵێك پێشتر لە هەر دوو لای ئاتلانتیكەوە گاڵتە بە وەها بیرێك دەكرا. ئەگەرچی ترۆتێسكی هۆگری دەروونشیكاری بوو، بەڵام پاش 1923 دەنگی ئەو لە بلوكی كۆمۆنیزمی ئۆرتۆدوكس دا خنكێنرا، یانی هەر ئەو كاتە كە رێبازی فرۆید و پێرەوانی قەدەغە كرا و رەفتاری پاڤلۆڤی (وەك دەروونناسی شیاوی ماركسیزم - لێنینیزم) بە رەسمی ناسرا. لە نێو بزاڤی دەروونشیكاریشدا بیرمەندانێك وەك زیگفرید بێرن، ئۆتۆ

بینای قوتابخانەی فرانكفۆرت

فێنیشێل و پاڤێل فێدێرن لایەنگری پێوەندیدانی دوو سیستمی ماركسی و فرۆیدی بوون، بەڵام لەم كارەدا سەركەوتنێكی وایان بەدەست نەهێنا؛ ڤیلهێم رایش، لایەنگری پرهەرای ئەم كارە لە كۆتایی دەیەی 20 و سەرەتای دەیەی 30 دا لەگەڵ گاڵتەی هەموان بەرەوروو بوو و لە نێوەراستی دەیەی 30 دا سوكایەتی پێكرا و هەم لە پارتی كۆمۆنیستی و، هەم لە بزاڤی دەروونشیكاری دەركرا. پارێزكاران و توندرەوەكان بە یەك شێوە رێك كەوتبوون كە رەشبینی سەرەكی فرۆیدی لەمەڕ دەرفەتی گۆڕانی كۆمەڵایەتی، لەگەڵ گەشبینی شۆڕشگێرانەی پێرەوانی ماركس لە ناكۆكی دایە. دواتر ساڵی 1959 فیلیپ ریف دەیتوانی بنووسێت: "بە رای ماركس رابردوو ئاوسی داهاتووە و پرۆلیتاریا مامانی مێژووە؛ بە رای فرۆید، داهاتوو ئاوسی رابردووە و تەنیا پزیشكێكی بەختەوەر دەتوانێت لەم بارە رزگارمان بكات... شۆڕش تەنیا دەتوانێت مۆدێلی سەرەتایی سەربزێوی لە دژی باوك دووپات بكاتەوە و بە ناچار هەموو جارێك تێكبشكێت."

كەوابوو كۆششی سەنتەری تۆژینەوەی كۆمەڵایەتی بۆ پێوەندیدانی دەروونشیكاری لەگەڵ تیۆری رەخنەگرانەی نیوماركسیستی هەنگاوێكی بوێرانە و نائاسایی بوو. هەروەها نیشانەی خواستی ئەم سەنتەرە بوو بۆ دەربازبوون لە قاڵبی تەسكی ماركسیزمی كلاسیك. لە راستیدا یەكێك لە گرنگترین جیاوازییەكانی نێوان نەسڵی گرون بێرگ[1] –گروسمان[2]- و جێگرانیان كە هۆركهایمێر رێبەری ئەوانی بەدەستەوە گرت، ناكۆكییان لەمەڕ دەروونناسی بوو. هەر وەك دواتر

دەبینین گرنگینەدانی فرانتس نۆڤیمان بە دەروونناسی یەکێك لەو هۆکارانە بوو کە ئەندامانی سەنتەر باوەشیان بۆی کردەوە. کاتێك کە سەرئەنجام نۆڤیمان بوو بە هۆگری فرۆید، بە دوا ساڵەکانی تەمەنی گەیشتبوو و ئیتر درەنگ بوو و نەیدەتوانی ئەم دوو نەریتە پێوەند بدات. بەپێچەوانەی نۆڤیمان، هۆگری هۆرکهایمێر بە فرۆید دەگەڕێتەوە بۆ دەیەی 1920. لیۆ لۆڤنتاڵ سەرنجی ئەوی بۆ لای فرۆید راکێشابوو، چونکە فرۆم-رایشمان لە نێوەڕاستی دەیەی 1920 دا ئەوی دەروونشیکاری کردبوو. جگە لە مەش پێوەندی نێوان دەروونناسی و سۆسیالیزم بابەتێك بوو کە لەو ساڵانەدا لە فرانکفۆرت بە زۆری باسی لێدەکرا. لە کۆڕی ئاکادمیکی چەپدا پاش 1929 سۆسیالیستی بلژیکی، هێنریك دۆمەن، لە چەند رەهەندەوە رۆڵی گرنگی هەبوو. ساڵی 1927 لە کتێبێك دا لەمەڕ دەروونناسی مارکسیزم تێکۆشابوو تا پراگماتیزم کە زیاتر بەپێی سوبژکتیفیزم بوو، لەجیاتی دێترمینیزمی ئابووری دابنێت. دۆمەن رەخنەی توندی لە دەروونناسی قازانجخوازی پەیوەست بە مارکس گرت و، لەجیاتی ئەو گرنگی بە ریشەکانی کرداری نائەقڵانی رادیکاڵ دەدا. لەو کاتەدا دەنگۆی ئەوە بڵاو بۆوە کە وەك مامۆستای دەروونناسی کۆمەڵایەتی دۆمەن یان هێناوە بۆ زانکۆی فرانکفۆرت تا لە ئاست مارکسیزمی ئۆرتۆدۆکسی قوتابخانەی فرانکفۆرت هاوسەنگییەك پێکبێنێت. دۆمەن بە هەر هۆیەك هاتبێت، بەڵام هاتنی ئەو، هۆرکهایمێر و هاوکارانی بەرەو هەڵوێستی نائەقڵانی نەبرد، هەڵوێستێك کە راشکاوانە لەگەڵ تیۆری رەخنەگرانە ناکۆك بوو؛ کاتێك دواتر دۆمەن وەدوای فاشیزم کەوت، ئەوان بەتەواوی لێی دردۆنگ بوون، ئەندامانی فرانکفۆرت لە یەك شتدا لەگەڵ دۆمەن هاودەنگ بوون: خواستی سەرچوون لە قازانجخوازی کە مارکسیزمی ساویلکانەی خەوشدار کردبوو.

پێش 1927 ئادۆرنۆ بە پێشنیاری هۆرکهایمێر وتارێکی درێژی نووسی و لەودا دەروونناسی لەگەڵ فنۆمنۆلۆژی بانئەزموونی کۆرنێلیۆس[3] پێوەند دا. ئەو لەم وتارەدا ئاماژەی بە خاڵی هاوبەشی ئەم دوانە کردبوو کە گرنگی بە پێکهاتەی لێکبەستراوی نەست دەدەن کە بەشێوەی هێمای پێوەند دراوە. ساڵێك دواتر هۆرکهایمێر ئەوندە بووبوو بە هۆگری دەروونشیکاری کە بڕیاری دا خۆی دەروونشیکاری بکرێت و بۆ ئەم کارەش کارڵ لان دوایری شاگردی فرۆیدی وەك دەروونناسی خۆی هەڵبژارد. پاش ساڵێك ئەو پرسەی کە بەقووڵی مێشکی هۆرکهایمێری بەخۆیەوە خەریك کردبوو، یانی وتاردان بە بێ دەقی ئامادەکراو، چارەسەر کرا. لان دوایر هاندرا تا وەك بەشێك لە گرووپی توێژینەوەی دەروونشیکاری باشووری ئاڵمان، سەنتەری دەروونشیکاری فرانکفۆرت دامەزرێنێت.

سەنتەری دەروونشیکاری فرانکفۆرت کە 16 فیڤێریەی 1929 کرایەوە وەك یەکەم رێخراوی فرۆیدی دەرکەوت کە بەشێوەی ناراستەوخۆ تێکەڵ بە زانکۆیەکی ئاڵمان بووبوو. ئەم رێکخراوە هەروەها لەگەڵ هۆرکهایمێر و هاوکارانی کە لە دامەزرانی سەنتەری دەروونشیکاری دا کاریگەر بوون، پێوەندی هەبوو. خودی فرۆید دوو نامەی بۆ هۆرکهایمێر نووسی تا سپاس و پێزانینی خۆی دەرببڕێت.

هێنریش مێنگ و ئێریك فرۆم و هاوسەرەکەی فریدا فرۆم، وەك ئەندامانی هەمیشەیی، لەگەڵ لان دوایر یەکیان گرت. لە یەکەم مانگەکانی دامەزرانی سەنتەری دەروونشیکاری دا، ئەندامانی بەرجەستەی بزاڤی دەروونشیکاری، هانس زاخس و زیگفرید بێرن و ئانا فرۆید و پاڤڵ فێدێرن، چەند کۆڕ و سمیناریان گێڕا. گیۆرگ گرۆدێك یش زۆر جار لەگەڵیان بوو. لە نێوان چوار ئەندامی هەمیشەیی دا، ئێریك فرۆم کە زیاتر لە 10 ساڵ دۆستی لۆڤێنتاڵ بوو و بەهۆی ئەو بە سەنتەر ناسرابوو، بەخێرای وەك گرنگترین کەسی سەنتەر دەرکەوت. تەنیا ئەو بوو کە پاش رۆشتنی سەنتەر بۆ ئەمریکا دیسان لەگەڵی کەوت. لە ئەمریکا وەك بەرزترین ئەندامی رڤیزیۆنیستی نیوفرۆیدی، بە پلە و پێگەیەکی شیاو گەیشت. لان دوایر چوو بۆ ئامستردام و هەرچەندە هاوکارانی داویان لێکرد ئەوروپا بەجێبێڵێت و بێت بۆ ئەمریکا، وەڵامی نەدایەوە. لە درێژەی جەنگ دا لە بێڵسێن ماڵاوایی لە ژیان کرد. هەروەها هێنریش مێنگ فرانکفۆرتی بەجیهێشت و چوو بۆ بازڵ، لەوێ وەك پسپۆڕی تەندروستی دەروونی ناوبانگی دەرکرد. کەوابوو

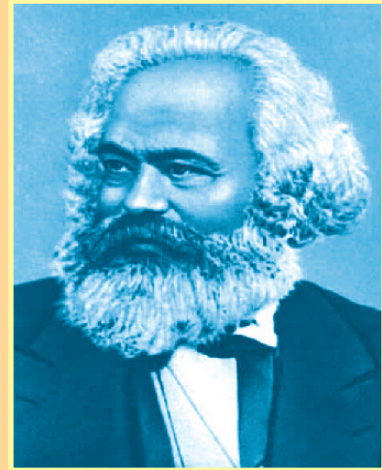
تەنیا بەرهەمەکانی فرۆم بوو کە بۆ یەکەم جار تێکۆشا تا مارکس و فرۆید ئاشت بکاتەوە.

فرۆم کە ساڵی 1900 لە فرانکفۆرت لە دایك بوو، لە فەزایەکی خەستی مەزهەبی دا گەورە بوو. لە سەردەمی تازەلاویدا بە قووڵی شەیدای ڕەوتی مسیانیستی بیری یەهوودی بوو. دواتر نووسی: "زیاتر لە هەر شتێك نوسراوەکانی پێغەمبەرانێك وەك ئەشعیا و عاموس و هوشێع بیری منیان گۆڕی. لەجیاتی ئەوەی چاوەڕوانی کارەسات بکەم، زیاتر لە ژێر 'ئاخر زەمان' دا بووم..." فرۆم لە سەرەتای دەیەی 1920 دا لەگەڵ لۆڤێنتاڵ تێکەڵ بە گرووپی خاخام نۆبڵ بوو. ئەگەرچی فرۆم پاش ئەوەی ساڵی 1926 بۆ یەکەم جار لە مونیخ دەروونشیکاری کرا دروشمە دینییەکانی پشتگوێ خست، بەڵام هێشتا بڕوای بە جۆرێك پێشبینی دینی هەبوو، تەنانەت لە دوا بەرهەمەکانیشی دا.

ئەو شتەی کە فرۆم لە پێشەنگی یەهوودی خۆی فێر بووبوو لەگەڵ ئەو شتانەی کە ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر لە پێشینیانیان فێر بوون، ئێجگار جیاواز بوو. فرۆم لەجیاتی گرنگیدان بە گەوهەر و ناوەڕۆکی هەقیقەت و ئاڵۆزی پێناسەکردنی سروشتی مرۆڤ، گرنگی بە جۆرێك مرۆڤناسی فەلسەفی دەدا. فرۆم وەك مارتین بوبر و ئەندامانی دیکەی گرۆپی Lir house گەوهەری مرۆڤی بە شتێك دەزانی کە بەهۆی پێوەندی لەگەڵ جیهان و دانوستان لەگەڵ خەڵك دەخولقێت. ئەم شتە بە ئاشکرا لە دوا بەرهەمەکانی ئەودا، کاتێك کە سەنتەری بەجیهێشت، دەبینرێت. بەڵام فرۆم هەمیشە لەسەر فاکتی گەوهەری مرۆڤی پێی دادەگرت. ئەم گەوهەرە چەمکێکی نەگۆڕی وەك natura ی ڕۆمی نەبوو، بەڵکوو زیاتر وەك گەوهەری بزۆزی مرۆڤ بە مانای physis[4] ی یۆنانییە. فرۆم بەمجۆرە گرنگی زۆری بە دال و هێمای مرۆڤناسانەی دەسنوسە فەلسەفی و ئابوورییەکانی مارکس دەدا. ئەو لەم بابەتەوە زیاتر لە مارکوزە نزیك بوو، نەك ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر. فرۆم لە نێو ئەو کەسانەدا کە لە قۆتابخانەی فرانکفۆرت کاریان دەکرد زیاتر لە هەموان چەمکی لەخۆنامۆیی (alienation) مارکسی بەکار دێنا، بە تایبەت لەو بەرهەمانەدا کە پاش جیابوونەوە لە سەنتەر نووسی. ئەو هەوڵی دا تا خەسڵەتی زاتی مرۆڤ وەك بنەمای جیهانبینی خۆی لەمەڕ مرۆڤی گەشەکردوو دابنێت، بەم هۆیە لە بەرهەمەکانی سپینوزا و دەیویی دا بۆ چەند تیشکی لەم خەسڵەتە دەگەڕا؛ لە دەیەی 1940 دا هەوڵی دا کە سەرتر لە دەروونناسی، بەرەو سیستمێکی ئەخلاقی بڕوات کە ئەویش لەسەر گەوهەری مرۆڤ پێکهاتبوو. لە سەرەوەی ئەخلاقناسی (مۆڕالیزم)ی ئەودا – کە بە باشترین شێوە لە کتێبی "مرۆڤ بۆ خۆی 1947" دا بەیان کراوە - ناتورالیزم بەدی دەکرێت کە هەندێك کەس ڕەخنەیان لێگرتووە.

فرۆم لە دەیەی 1940 دا نە تەنیا سەنتەری فرانکفۆرت بەڵکوو فرۆیدیزمیشی بەجیهێشت. ئەڵبەت ئەمە بەو مانایە نییە کە هەموو ڕەهەندێکی هەڵوێستی سەرەتایی خۆی ڕەت کردەوە. ئەو دواتر نووسی:

من هەرگیز حاشام لە فرۆیدیزم نەکردوە تەنیا لەئاست بۆچوونێك دژایەتیم کردووە کە ئەندێشەی فرۆید لە تیۆری لبیدۆیی دا کورت دەکاتەوە... من دەسکەوتی سەرەکی فرۆید بە چەمکی نەست دەزانم و دەروونژاکاوی و خەونەکان و ... بە دەرکەوتی نەست دەزانم. ئەم چەمکانە لە هەموو بەرهەمەکانی مندا گرنگی سەرەکییان هەیە و وتنی ئەم شتە کە، چونکە حاشام لە تیۆری لبیدۆ کردووە کەوابوو حاشام لە فرۆیدیزم کردووە، وتەیەکی ڕەهایە کە تەنیا لە دیدگای فرۆیدیزمی ئۆرتۆدۆکسەوە بەیان دەکرێت. بە هەر حاڵ من هەرگیز حاشام لە دەروونشیکاری نەکردووە و هەرگیز نەمویستوە خۆم قوتابخانەیەك دامەزرێنم. من لە ئەنجومەنی دەروونشیکاری نێونەتەوەیی دەرکرام بەڵام هێشتا (1971) ئەندامی ئەنجۆمەنی دەروونشیکاری واشنگتۆنم کە ئەنجۆمەنێکی فرۆیدییە. من هەمێشە ڕەخنەم لە فرۆیدیزمی ئۆرتۆدۆکس و مێتۆدی بروکراتیکی ڕێکخراوە نێونەتەوەییە فرۆیدییەکان گرتووە، بەڵام تێکڕای کاری تیۆریکی من بەپێی گرنگترین دەسکەوتەکانی فرۆید پێکهاتووە.

بە ڕای خاوەن ڕایان، ڕەتکردنەوەی تیۆری لبیدۆ و هەندێ توخمی گرنگ و سەرەکی ئەندێشەی فرۆید، وەك گرێی ئۆدیپ، بەو مانایە بووە کە فرۆم ئەوەندە لە

بنەماکانی فرۆیدیزمی ئۆرتۆدۆکس دوور کەوتۆتەوە کە دەکرێت بە رڤیزیۆنیستێکی تەواوی بزانین. بۆوەی کە فرۆم دەسکەوتەکانی کلینیکی فرۆید لە دەسکەوتی بان دەروونناسی (دوو غەریزەی مەرگ و ژیان و تیۆری لبیدۆ) جیادەکاتەوە، ئەو کەسانە کە لە نێوان ئەم دوو بوارەدا پێوەندی قووڵیان دەبینی، لێی زیز بوون.

ئەگەرچی فرۆم هەرگیز لە کۆشش بۆ پێوەندانی مارکسیزم و دەروونشیکاری رانەوەستا، بەڵام دوا بەرهەمەکانی ئەوەندە بەپێی فرۆیدیزم رانەوەستابوو، بەڵکوو تا دەهات بەپێی جیهانبینی دەروونناسانە پێکهاتبوو کە خودی مارکس پێشبینی کردبوو. کاتێك فرۆم لەساڵی 1962 دا ویستی بیۆگرافی فکری خۆی بنووسێت، لە ئاڵوگۆڕی فکری خۆیدا دەوری مارکسی زۆر بە گرنگتر زانی. "مارکس کەسایەتییەکی گرنگی مێژوویی- جیهانییە کە ناکرێت فرۆید لەگەڵ ئەو بەراورد بکەین." چەمکی پێغەمبەرانەی ئاشتی جیهانی کە فرۆم لە سەردەمی مناڵی دا هەمیشە بیری لێدەکردەوە، ئەوی بەرەو ئاقارێك برد تا زیاتر بڕوا بە گەشبینی مارکسی بکات نە روانگەی ڕەشبینی فرۆیدی، بەڵام سەرەڕای ئەمەش هێشتا بە زۆر چەمکی فرۆیدی وەفادار بوو.

بە هەرحاڵ، سی ساڵ پێشتر، کاتێك کە فرۆم هاتە نێو سەنتەری فرانکفۆرت روانگەیەکی تەواو جیاوازی لەمەڕ فرۆید هەبوو. پاش خوێندنی زانکۆکانی فرانکفۆرت و هایدلبێرگ و مونیخ، لە ناوەندی دەروونشیکاری برلین دا فێری دەروونشیکاری بوو. هانس زاخس ئەوی دەروونشیکاری کرد و فرۆیدیستێکی بەرجەستەی

وەك تیۆدۆر رایك پرۆڤەی پێکرد و باری هێنا. خۆی لە ساڵی 1926 دا کاری دەروونشیکاری کلینیکی دەست پێکرد، هەرچەند کە وەك زاخس و دەروونشیکارانی سەرەتایی هەرگیز دەورەی پزیشکی نەدیبوو. فرۆم بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە هەڵسوکەوتی پراتیکی ئەو لەگەڵ نەخۆشەکان، هاندەری سەرەکی کاری تیۆریکی ئەو بووە، ئەندامانی دیکەی سەنتەر لەم ئەزموونە بێبەر بوون. نەختێك دواتر یەکەم وتارەکانی

فرۆم لە دوو گۆڤاری دەروونشیکاری ئۆرتۆدۆکس (نامەی راهێنانی دەروونشیکاری ج. شتۆرفێر و imago ی خودی فرۆید) بڵاو کرانەوە.

ئەگەرچی بابەتەکانی فرۆم زیاتر پشتخانی دینی ئەویان بەیان دەکرد (بۆ نموونە خوێندنەوەی سەبەت[5])، بەڵام جگە لە مەش هۆگری ئەویان بۆ دەروونناسی کۆمەڵایەتی دەردەخست. ساڵی 1931 وتارێکی بە ناوی "دەروونشیکاری و سیاسەت" نووسی کە لە نێو کۆڕ و کۆمەڵی دەروونشیکاری دا بانگ و هەرایەکی زۆری وەرێخست. تۆژینەوەی درێژی فرۆم، ئاڵوگۆڕی بنەماکانی مەسیح، خواستی ئەو دەردەخات کە دەیەوێت بە یارمەتی جیهانبینی مارکسیستی فرۆیدیزم گەشە پێبدات، لێکۆڵینەوەی تیۆدۆر رایك دەربارەی ئەم پرسە هاندەری تۆژینەوەکەی فرۆم بوو. فرۆم دەڵێت رایك لەو شوێنەدا تووشی هەڵە دەبێت کە مەسیحیانی سەرەتایی بە یەکسان پیشان دەدات، گرووپێکی تاقانە کە خاوەن دۆخێکی دەروونی

وەك یەكن. رایك بە ئەنجامدانی ئەم كارە بەشێوەی تیۆلۆژیستێك وەك هارناك دەردەكەوێت: "ئەو شتەی كە رایك پشتگوێی دەخات ئەمەیە كە بابەتی دەروونناسانە لێرەدا یەك مرۆڤ نییە، تەنانەت گرووپێكی خاوەن پێكهاتەیەكی تاقانە و نەگۆڕی دەروونی نییە، بەڵكوو چەندین گرووپی جیاوازە كە خواستی دەروونی و كۆمەڵایەتی جیاوازیان هەیە." بە رای فرۆم گۆڕانی بنەڕەتی لە بنەماكانی مەسیحیەت دا- هەر لە بیری ئاداپتاسیۆنی چەرخی یەكەمەوە كە مرۆڤێك كە دەبێتە خودا تا بۆچوونی هۆمۆسینی سەدەی چوارەم كە خودا دەبێتە مرۆڤ- بەرهەمی ئاڵوگۆڕی كۆمەڵایەتی بوو. تەنیا تیۆری سەرەتایی دوژمنی و سەربزێوی مەسیحیانی سەرەتایی دەردەخات كە لە ئاست دەسەڵات، یانی دەسەڵاتی باوك، ئاخێز دەكەن. گۆڕانی بیر و را (قەبووڵ كردنی تیۆری دووهەم) بە مانای قەبووڵكردنی دەسەڵاتی خودا و گۆڕینی سەرلەنوێی رق و قین بەرەو دەروون، یانی بەرەو خودی مەسیحیانە. فرۆم دەڵێت "هۆكاری ئەم ئاڵوگۆڕە، گۆڕانی دۆخی ئابووری- كۆمەڵایەتی یان پاشەكشەی هێزی ئابووری و ئاكامی كۆمەڵایەتی ئەو بوو. بیرسازانی چینی زاڵ بە پیشاندانی چەند دۆخێكی هێمایی بە خەڵك و رێبەریكردنی رق و قینی خەڵك بە ئاقارێك دا كە لە رووی كۆمەڵایەتییەوە بێ زیان بوو، وزە و خێراییان بەم ئاڵوگۆڕە بەخشی."

فرۆم بە گرنگیدان بە وردبوونەوە لە جیاوازی نێوان گرووپە كۆمەڵایەتییە تایبەتەكان، لەرووی دەروونناسانەوە لەسەر شتێك پێداگری دەكات كە ئادۆرنۆ و هۆركهایمێر – پاش دابڕان لە هایدگر- لەمەڕ چەمكی ئابستراكتی "مێژووگەری" (historicity) ئاراستەیان كرد. ئەو شوێنە كە ئەو توخمی تایبەتی ئەندێشەی فرۆید دێنێتە ئاراوە، شوێنێكە كە لە مكانیزمی دەروونشیكارانە وەك چەمكی نێوەنجی تاك و كۆمەڵگە سود وەردەگرێت، بۆ وێنە كاتێك كە دوژمنی لەگەڵ دەسەڵات بە چەمكی رق و قینی ئۆدیپی لەئاست باوك بەیان دەكات. سەنتەر دواتر هەر بەمپێیە زۆر چەمكی فرۆیدی بەكار هێنا. بۆركنا لە یەكەم ژمارەی zeitschrift[6] تۆژینەوەیەكی دەربارەی ئاڵوگۆڕی بنەماكانی مەسیح نووسی، ئەو ئەم وتارەی بە یەكەم نموونەی كۆنكرێتی تێكەڵكردنی ئەندێشەی ماركس و فرۆید لە قەڵەم دا.

فرۆم هەر لەم ژمارەیەدا تێكۆشا تا شێوازی سەرەكی دەروونناسی كۆمەڵایەتی راڤە بكات. ئەو تۆژینەوەكەی خۆی بە رەخنەگرتن لەم بۆچوونە دەست پێكرد كە دەروونناسی تەنیا بۆ تاك بەكار دەبرێت و بۆ شرۆڤەی ئەم تیۆرییە بەرهەمە سەرەتاییەكانی ڤیلهێم رایشی بە نموونە هێنایەوە. فرۆم هەرچەند هێرشی كردە سەر چەمكی رۆحی گرووپی یان جەماوەری، بەڵام بەم ئاكامە گەیشت كە تاك قەت بەتەواوی لە پێگەی كۆمەڵایەتی خۆی جیا نییە. ئەركی راستین، گەشەپێدان و ساغكردنەوە قاڵبی بنەڕەتی ماركسیستییە كە فرۆم لەو كاتەدا بێ شەرت و مەرج قەبووڵی كردبوو. فرۆم وتی بە هەڵە ماركسیزمیان بەوە تاوانبار كردووە كە باوڕی بە دەروونناسی ساویلكانە هەیە، كە چاوچنۆكی مرۆڤ بناغەی ئەو پێكدێنێت. فرۆم دەیزانی كە ماركس بە دەگمەن تێزی سایكۆلۆژیكی هەیە. بە رای ماركس مرۆڤ چەندین پاڵنەری بنەڕەتی تایبەتی هەیە (برسیەتی و عشق و هتد) كە لە هەوڵی تێربوون دان، چاوچنۆكی تەنیا بەرهەمی دۆخێكی كۆمەڵایەتی تایبەتە. بە هەر حاڵ ماركسیزم پێویستی بە تیۆری و روانگەی سایكۆلۆژیكی هەیە كە كەسانێك وەك كائۆتسكی و بێرنشتاین بە روانگەی سادەی ئایدیالیستی خۆیان لەمەڕ غەریزەی ئەخلاقی زكماكی لە دارشتنی دا سەرنەكەوتن. دەروونشیكاری دەتوانێت ئاڵقەی ونبووی نێوان سەرخانی ئایدیۆلۆژیك و ژێرخانی ئابووری- كۆمەڵایەتی بدۆزێتەوە. بەكورتی، دەروونشیكاری دەتوانێت بۆچوونی ماتریالیستی لەمەڕ خەسڵەتی زاتی مرۆڤ گەشە پێبدات.

بە هەر حاڵ فرۆم بۆچوونێكی ئێجگار رۆشنی لەو شتە هەبوو كە پرسەمەرترین رەهەندەكانی دەروونشیكاری بۆ دەروونناسی كۆمەڵایەتی پێكدێنا. ئەو لە سەرەتای وتارەكەیدا روونی كردەوە كە بەهۆی ئاڵۆزی نائەقڵانی بیۆلۆژی و سایكۆلۆژی، تیۆری دوو غەریزەی ژیان و مەرگی فرۆید رەت دەكاتەوە. فرۆم لەجیاتی ئەم تیۆرییە، دابەشكاری دوالیستی فرۆید، یانی دوو پاڵنەری

شەهوانی (ئێرۆتیك) و گیانپارێزی قەبوول کرد. دابەشکاری دووهەم توانای ئەوەی هەیە کە لە خەیاڵدا بگۆردرێت، ""sublimation"" و دابین بکرێت (بۆ نموونە، سادیزم دەتوانێت بە چەندین شێوازی شیاوی کۆمەڵایەتی سارێژ بکرێت) بەڵام دابەشکاری یەکەم ناتوانێت (تەنیا نان دەتوانێت برسیەتی دامرکێنێت)، تامەزرۆیی سێکسی (سێکسواڵیتە) پێوەندی بە هەندێك دۆخی کۆمەڵایەتییەوە هەیە. ئەرکی دەروونناسی کۆمەڵایەتی، دەرکی رەفتارێکە کە ناوشیارانە روویداوە، بە سەرنجدان بە کاریگەری ژێرخانی ئابووری – کۆمەڵایەتی لەسەر پاڵنەرە دەروونیەکانی مرۆڤ. فرۆم دەڵێت ئەزموونەکانی سەردەمی منداڵی گرنگی تایبەتی هەیە، چونکە بنەماڵە هۆکارێکی کۆمەڵایەتییە.

فرۆم لە درێژەدا دەڵێت هەر جڤاتێك پێکهاتەی لبیدیناڵی خۆی هەیە، یانی سەنتێزێك لە هاندەرە مرۆڤیەکان و هۆکارە کۆمەڵایەتییەکانە. سایکۆلۆژیستی کۆمەڵایەتی دەبێت لەوە بکۆڵێتەوە کە چۆن ئەم پێکهاتە لبیدیناڵە کۆمەڵگە لێکدەبەستێت و چۆن بەسەر دەسەڵاتی سیاسی دا کاریگەری دەبێت. لێرەدا دەبێت ئەوەش بڵێین کە فرۆم بەپێی ئەزموونی پراتیکی قسە دەکات. پرۆژەی توێژینەوەی مۆدێلەکانی دەسەڵاتی کرێکاران کە وەك پەیڤی هۆرکهایمێر راگەیاندرابوو، ئەنجام دەدرا و فرۆم زیاتر سەرپەرشتی کارە ئەزموونییەکانی دەکرد. پێشمەرجی ئەم توێژینەوە رەتکردنەوەی نۆرم و نەریتەکانی بورژوایی بوو کە زۆربەی دەروونناسان بەهەڵە بە نەگۆڕیان زانیبوو. فرۆم دەڵێت رەوتی باو بەپێی گشتاندنی ئەزموونی کۆمەڵگەی ئێستا بە رۆشنترین شێوازی خۆی بۆ پەرەدان بە گرێی ئۆدیپ لە تێکرای ئاڵوگۆڕی مرۆڤایەتی دا دەبینرێت. بەڵام لە راستیدا ئەم گرێیە تەنیا تایبەت بە جڤاتانی "باوکسالار"ە. دەروونناسی کۆمەڵایەتی خاوەن پرستیژ دەبێت ئەم پرسە راڤە بکات کە کاتێك ژێرخانی ئابووری – کۆمەڵایەتی جڤاتێك دەگۆڕێت، رۆڵی کۆمەڵایەتی پێکهاتەی لبێدیناڵ (شەهوانی)یشی دەگۆردرێت. فرۆم لە کۆتایی وتارەکەدا دەڵێت کاتێك رێژەی ئاڵوگۆڕی نێوان ئەم دوانە لە هەڵداچوون دایە، کۆمەڵگە لە دۆخی تەقینەوە دایە. ئەمە هەر ئەو خاڵەیە کە ئەو دەبوو لە بەرهەمی گرنگی خۆی، سڵکردن لە ئازادی دا، زیاتر شرۆڤەی کردبا.

فرۆم هەر لەم وتارەدا بەپێی دیدگای کارڵ ئابراهم و ئێرنێست جۆنز 3 تیپی کەسێتی زارەکی (oral) و کۆمی (anal) و زاوزێی (genital) دادەرێژێت. فرۆم لە نێو ئەم 3 تیپەدا، کەسێتی جێنیتاڵی بە گرنگتر دەزانێت، کە بە رای ئەو ئەم تیپە دەتوانێت بە مانای ئازادی و سەربەخۆیی و دۆستی بێت. ئەو بەشێوەی ناراستەوخۆ لەگەڵ دوو تیپی ئۆراڵی و ئاناڵی دژایەتی دەکات. ئەم روانگەیە، تایبەتمەندی بەرجەستەی دوا بەرهەمەکانی فرۆم بوو کە ئەوی لە مارکوزە جیا دەکردەوە، مارکوزە بۆچوونێکی زۆر جیاوازی لەمەڕ "بێ نۆرمی فرەفۆرمی" (polymorphous perversity) پێش جێنیتاڵ هەبوو. لێرەدا دەبێت بێژین کە فرۆم لە ڤیلهێلم رایش نزیکتر بوو، ئەو هەروەها لەمەڕ رۆڵی ئازادی بەخشی پێوەندی سێکسی جێنیتاڵی ئازادانە لەگەڵ رایش هاودەنگ بوو. هەرچەند ئەم پرسەی پێ تەواو نەبوو. بەڵام ساڵانی دواتر شك و گومانی فرۆم لەمەڕ روانگەی رایش زیاتر بوو، ئاخر ئەو بەم ئاکامە گەیشت کە نازییەکان نیشانیان داوە کە ئازادی سێکسی بەشێوەی حەتمی بە ئازادی سیاسی ناگات.

فرۆم پاش سەلماندنی گرنگی بنەما سەرەکییەکانی لبیدیناڵی ئەم 3 تیپە کەسێتییە، هەنگاوێك واوەتر چوو و گرنگی بەو هۆکارە کۆمەڵایەتییانە دا کە لە یاسای بنەماڵەوە پەیدا بوون. بۆ نموونە، ئەو باسی کاریگەری ئەو رێسایانە کرد کە بەتوندی خواستی سێکسی سەرکوت دەکەن و ئاراستەی ویستی سالمی سێکسی دەگۆڕن و بەمجۆرە گەشە بە پێکهاتنی 2 تیپی ئاناڵی و ئۆراڵی دەدەن. فرۆم (لەم وتارەدا) کەم تا زۆر پێڕەوی لە فرۆیدیزمی ئۆرتۆدوکس دەکات:"بۆوەی کە هێماکانی کەسێتی، ریشەیان لە پێکهاتەی لبیدینال دایە، سەقامگیرییەکی ریشەیی پیشان ئەدەن." فرۆم لە کۆتایی وتارەکەی دا لەسەر پێوەندی نێوان "رۆحی سەرمایەداری" و قۆناغی کۆمی (ئانالی) ئێجگار پێدادەگرێت. ئەو بە سودوەرگرتن لەو بەڵگاندنانە کە ئێستا زۆر پەرەیسەندووە، بەڵام لەو کاتەدا زۆر تازە بوون، ئەقڵانیەتی مڵکخوازانەی بورژوایی لەگەڵ نەزم

و سەرکوتی دەورەی ئانالی پێوەند دەدات. ئەو دەیەوێت پانتایی ئەم خەسڵەتانە بەهۆی کەلێنی نێوان ئایدیۆلۆژی (بە مانای بەرینی وشەکە کە هەموو تیپەکانی کەسێتی بگرێتەوە) و ئالوگۆڕی ئابووری-کۆمەلایەتی، لە سەدەی بیستەم دا بە زۆری کوڕ و کۆمەڵی وردی بورژوایی و تەنانەت کوڕ و گرووپی تایبەتی پرۆلێتاری گرتۆتەوە. پێوەندی نێوان ئەم دوانە، پێوەندییەك بوو کە فرۆم لە دوا تۆژینەوەی خۆی لەمەڕ ڕیفۆرمیزمی دینی دا راڤەی کردووە. بەلام تا ئەم کاتە روانگەی ئەو لەمەڕ ئانالی بوون و تیۆری لبیدۆی فرۆید بەگشتی تووشی ئالوگۆڕێکی سەیر هاتبوو. هەرچەند باسی ئانالی بوون لەم بەرهەمەی فرۆم دا نەگۆڕا بوو، بەلام روانگەی ئەو بەقوولی گۆڕابوو.

هەر وەك پێشتر ئاماژەمان پێکرد هۆکاری ئەم ئالوگۆڕە زیاتر ئەزموونی کلینیکی فرۆم بوو. بەلام سەرچاوەیەکی فکریش دەوری هەبوو کە یارمەتی ئەوی دا تا روانگەی خۆی فورموله بکات. فرۆم لە نێوەڕاستی دەیەی 1920 دا بۆ یەکەم جار لەگەڵ بەرهەمەکانی تیۆریسازی مرۆڤناسی سویسی سەدەی نۆزدەهەم، یۆهان یاکوب باخوفێن، ئاشنا بوو. تۆژینەوەکانی باخوفێن دەربارەی فەرهەنگی دایکسالاری کە بۆ یەکەم جار 1867 بلاو کرایەوە، 20 ساڵ پاش مەرگی فەرامۆش کرا. بۆ نموونە بۆچوونی دەروونناسانەی فرۆید، لە تۆژینەوەکانی جیمز فریزێر لەمەڕ توتمیزم، سەرچاوە دەگرێ؛ بەلام باخوفێن و تیۆریسازانی دیکەی دایکسالاری وەك لوئیس مورگان، پێش ئەوەی برەویان کەم بێتەوە، لەنێو کوڕ و کۆمەڵی سۆسیالیستی ئوتۆریتەیان زۆر بوو. بۆ نموونە کتێبی ئەنگلس بە ناوی بنەمای بنەماڵە (1884) و کتێبی بێبێل بە ناوی ژن و سۆسیالیزم (1883) بە زۆر لەژێر کاریگەری ئەواندا بوو.

لە دەیەی 1920 دا تیۆری دایکسالاری شور و شەوقێکی تازەی لەنێو کوڕ و کۆمەڵە جیاوازەکان دا بەرپا کرد. رەخنەگرانی دژی مۆدێرنیزمی پارێزکاری کۆمەڵی بورژوایی، کەسانێك وەك ئالفرێد بوملێر و لودڤیگ کلاگز بەهۆی هێمای رۆمانتیك و ناتورالیستی و دژەفکری ئەم تیۆرییە، لەگەڵی کەوتن. هەندێك لە لایەنگرانی پێشوی شتفان گیورگە (شاعیر) مەرامی رێبەرەکەیان (دژبەژنبوون) یان رەت کردەوە و لەپێناو ژنێتی هەمیشەیی، کوڕی گیورگەیان بەجیهێشت. هەر وەك ل. باتلێر ئاماژەی پێکردووە، ئەم رووداوە هەڵوەدایی پێرەوانی سەنسیمۆنی فەرانسی لە 70 ساڵ پێشتردا وەبیر دەخستەوە کە بۆ "دایکی عرفانی" دەگەڕان. لەنێو کوڕ و کۆمەڵی مرۆڤناسی ئۆرتۆدۆکس لە بریتانیا، بۆوەی گشتگیری گرێی تۆدیپی فرۆید پووچەڵ بکەنەوە، لە دژی فەرهەنگی دایکسالار، تۆژینەوەکانی برونیسلاف مالینۆڤسکی، سێکس و سەرکوت (1927) یان بەکارهێنا. هەر لەو کاتەدا کتێبی رابێرت بریفۆ، دایکان، تۆژینەوەیەك دەربارەی رەگ و ریشەی هەستەکان و ئۆرگانەکان (1927)، بە زۆری پێشوازی لێکرا.

لەکۆڕ و کۆمەڵی دەروونشیکاریشدا بەشێوازێکی نوێ تیۆری دایکسالاری گرنگی پێدرا. ڤیلهێلم رایش یەکەم کەس بوو کە وەها کارێکی دەست پێکرد، بەجۆرێك کە ساڵی 1933 لە کتێبی دەروونناسی جەماوەری فاشیزم دا نووسی: لە "کۆمەڵی سروشتی" دا دایکسالاری تاقە تیپی راستەقینە بووە. فرۆمیش یەکێ لە چالاکترین لایەنگرانی تیۆری دایکسالاری بوو. ئەو ساڵی 1932 لە تۆژینەوەیەکی درێژدا کتێبی دایکانی بە کۆمەڵی ئالمانیا ناساند. دواتر وتاری بریفۆ بەناوی "هەستەکانی خێزانی" بە زمانی ئینگلیسی چاپکرا. فرۆم بەتایبەت ئەم بیرەی بریفۆی وەرگرتبوو کە هەموو هەست و عشقێکی ئەویدی خواز لە عشقی دایکانەوە پەیدا بووە، ئەمەش بەرهەمی قۆناغی درێژی زکپڕی و پاراستنی دوای زاینە. کەوابوو بەپێچەوانەی ئەو شتەی کە فرۆید دەڵێت، عشق پەیوەست بە وزەی سێکسی نییە. لە راستیدا سێکس زیاتر پێوەندی بە نەفرەت و نابووتییەوە هەیە. فرۆم هەروەها گرنگیدانی بریفۆی بە هۆکارە کۆمەلایەتییەکان، ستایش کرد. بەپێچەوانەی روانگەی رۆمانتیکی، پیاوەتی و ژنێتی نیشانەی جیاوازی سێکسی "زاتی" نین، ئەوان بەهۆی جیاوازی رۆڵ و دۆخی ژیان پێکهاتوون، ئەو رۆڵ و بارودۆخانە کە کۆمەڵ دیاری کردوون. کەوابوو لەرووی ئابوورییەوە ئاژەڵداری پەرە بە سیستمی تاکهاوسەری دەدات، سیستمێك کە پێویستی بە گەڕان و سەرۆکایەتی شوانی نێر هەبوو. فرۆم بەم ئاکامە دەگات کە فریفۆ

له روانگەی پەتی ئێتنۆلۆژی واوەتر دەچێت و تێکەڵ بە نەریتی ماتریالیزم مێژوویی دەبێت، وتارەکەی بریفۆ کە باسی گرنگی هۆکاری ئابووری لەسەر ئاڵوگۆڕی بنەماڵە دەکات، ئەم راستییەی تێدایە.

فرۆم لە ژمارەی دواتری گۆڤاری zietschrift دا راستەوخۆ روانگەی باخوفێنی راڤە کرد. ئەو بە وردی توخمە جیاوازەکانی تیۆری دایکسالاری کە بۆ رەخنەگرانی چەپ و راستی کۆمەڵی بورژوایی گرنگ بوون، لێك جیاکردەوە. نۆستالۆژی خەوشداری خودی باخوفێن بۆ رابردوو و تیۆری رۆمانتیکی ئەو لەمەڕ سروشت، لە لایەن راستەکانەوە سەرنجی پێدرا. وەك چۆن مناڵ دەخزێتە باوەشی دایکی، مرۆڤیش خۆی تەسلیم بە سروشت دەکات. باخوفێن وەك نوسەرانی رۆمانتیك و بەپێچەوانەی بریفۆ، جیاوازی مەعنەوی نێوان ژن و پیاو وەك پرسێکی رەها دەردەخات (بە رای فرۆم ئەم پرسە نارەزایەتی باخوفێن لەدژی بەرنامەی رۆشنگەری دەردەخات کە ژنانی رزگار کرد و تا ئاستی پیاوانی بورژوا سەری خستن). بوملێر و کلاگز و تیۆریسازانی دیکە تەنیا گرنگییان بە متافیزیکی ناتورالیستی باخوفێن دا و بەرەو ئاراستەی وەجد (schwarmerei) ی عرفانی بردیان و روانگەی سایکۆلۆژیکی ئەویان پشتگوی خست.

لە لایەکی دیکەوە چەپەکان زیاتر روانگەی سایکۆلۆژیکی ئەویان بۆ گرنگ بوو. کۆمەڵی دایکسالار لەسەر هاوپشتی و بەختەوەری مرۆڤ پێدادەگرێت. عشق و لێبوردن دوو بەهای زاڵی ئەم کۆمەڵەن، نەك ترس و ملکەچی. ئەخلاقی کۆمەڵایەتی سیستمی دایکسالاری پەرە بە خاوەنداری تایبەتی نادا و مەیلی سێکسی سەرکوت ناکات. هەر وەك ئەنگڵس و بێبێڵ راڤەیان کردووە، کۆمەڵی باوکسالار کۆمەڵێکی چینایەتییە کە لەودا گرنگی بە ئەرك و دەسەڵات دەدرێت نە عشق و دابینبوون. ئەگەر لە گۆشەنیگای تایبەتەوە سەیر بکەین دەبینین فەلسەفەی مێژووی باخوفێن لە فەلسەفەی مێژووی هێگل دەچێت. سەرهەڵدانی جڤاتی باوکسالار هاوکاتە لەگەڵ پچڕانی پێوەندی رۆح و سروشت و سەرکەوتنی رۆم بەسەر رۆژهەڵات دا.

وەك دەبینین فرۆم پێی باشترە بەرهەمەکانی باخوفێن لەبەر تیشکی دیدگای سۆسیالیستی دا بخوێنینەوە. ئەو دەڵێت گرنگی خوێندنەوەی جڤاتانی دایکسالار بەهۆی گرنگی مێژوویی ئەم جڤاتانە نییە، بەڵکوو بەهۆی پێکهێنانی دۆخی ئەلتێرناتیڤ گرنگە. فرۆم وەك مالتنۆڤسکی تیۆری دایکسالار بەکار دێنێت تا گشتگیری گرێی ئۆدیپ رەت بکاتەوە. ئەو دەڵێت گرنگی گرێی ئۆدیپ لە جڤاتانی باوکسالاردا بەهۆی رۆڵی کوڕ وەك میراتداری پێگە و سامان باوك و پاراستنی باوك لە پیری دایە. یانی لە پەروەردەی منداڵی دا زیاتر بە کارامەیی ئابووری کوڕ دەدرێت، نەك بەختەوەری. عشقی نێوان باوك و کوڕ بەهۆی ترسی کوڕ لە شکست دەتوانێت ببێتە رق و نەفرەت. بەمپێیە عشقێکی بەرێکەوتی بەمجۆرە دەتوانێت هەستی ئاسایش لەنێو ببات و چەمکی ئەرك وەك پرسی سەرەکی بەهێز بکات.

لە لایەکی دیکەوە عشقی دایك بێ شەرت و مەرجە و کەمتر لەئاست زەخت و فشاری کۆمەڵایەتی ملکەچ دەکات. بە هەر حاڵ لە جڤاتی هاوچەرخ دا دەسەڵاتی دایکی واقعی لەنێو چووە؛ ئیتر وەك پاڵپشت سەیری ناکەن بەڵکوو زیاتر وەك کەسێك سەیری دەکەن کە پێویستی بە یارمەتی هەیە. فرۆم دەڵێت ئەم پرسە دوو چەمکی نیشتمان و خەڵکیش کە دەتوانن جێگەی دایك بگرنەوە، دەگرێتەوە. تاوانی باوکانە و سەرکوتی ئاناڵی و ئەخلاقی دەسەڵاتخوازانە، جێگای متمانە و خۆشەویستی رەسەنی دایکانەی گرتۆتەوە. سەرهەڵدانی پرۆتستانتیزم، دەسەڵاتی باوکی زیاتر کرد و هاوکات لەگەڵ ئەو ئاسایشی کاتۆلیسیزمی چاخی نێوەڕاست و دایکی پاکیزە و کلیسا، کە وەك مناڵدانی دایك بوو، تێکدا. بنەما دەروونییەکانی سەرمایەداری بە ئاشکرا باوکسالارن، هەرچەند سەرمایەداری بەشێوەی ناکۆك دۆخی گەڕانەوە بۆ فەرهەنگی دایکسالاری راستەقینەی خولقاندووە. هۆی ئەم پرسە فراوانی کاڵا و سرویسەکانە کە سەرمایەداری فەراهەمی دەکات، ئەم پرسەش دەتوانێت دەرفەت بۆ دۆخێك فەراهەم بکات کە کەمتر دەسکەوت و دەسەڵات دەخوازێ. فرۆم بەو ئاکامە دەگات کە سۆسیالیزم دەبێ مزگێنی ئەم گەڕانەوە بدات.

بە هۆگری زیاتری فرۆم بە باخوفێن، مەیلی ئەو بە فرۆیدیزم کزی کرد. ساڵی 1935 لە گۆڤاری zietschrif دا شك و گومانی خۆی لەمەڕ فرۆیدیزمی ئۆرتۆدۆکس باس کرد. ئەو وتی فرۆید گیرۆدەی ئەخلاقی بورژوایی و بەهاکانی

باوکسالاری خۆی بووە. ئەو وتی ئەو بەشە لە دەروونشیکاری کە بەپێی ئەزموونەکانی قۆناغی منداڵی پێکهاتوون گرنگی بە کەسی دەروونشیکار نادەن. لەو پرسانەدا کە دەروونشیکار بەشێوەی ئاسایی بەهاکانی کۆمەڵ کاری تێکردووە، بەڵام خەون و خواستەکانی نەخۆش دژی ئەم بەهایانەن، دەروونشیکار دەیەوێ بەرەنگاری[7] نەخۆش وەگەڕ بخات. ئەڵبەت لەرووی تیۆریکەوە دەروونشیکار دەبێت بێ لایەنی خۆی بپارێزێت و بە دڵئاوەڵاییەوە لەگەڵ ئەخلاقی نەخۆش دانوستان بکات. بەڵام فرۆم دەڵێت دڵئاوەڵایی (تۆلێرانس) لەرووی مێژووییەوە دوو رووی هەیە.

پێویستە روانگەی فرۆم لەمەڕ تۆلێرانس بە درێژی راڤە بکرێت، چونکە دیدگای ئەندامانی دیکەی مەکتەبی فرانکفۆرت روون دەکاتەوە، دیدگایەك کە دواتر لە پڕهەراترین و کاریگەرترین وتاری مارکوزەدا دووپات بووە. فرۆم پێی وایە سەرەتا، ئامانجی خەباتی بورژوایی، پێکهێنانی تۆلێرانس و لابردنی سەرکوتی کۆمەڵایەتی بوو، بەڵام کاتێك کە چینی نێوەراست لەرووی کۆمەڵایەتییەوە سەرکەوت، تۆلێرانس بوو بە ماسکێك کە بەرەڵایی ئەخلاقی پاساو دەدا. لە راستیدا ئەم جۆرە تۆلێرانسە هەرگیز هێندە پەرەی نەسەند کە سیستمی باو لە مەترسی جدی بپارێزێت. هەر وەك لە بەرهەمەکانی کانت دا دەبینرێت، تۆلێرانس زیاتر لەگەڵ ئەندێشە و قسە پێوەند درا، نەك پراکتیك. تۆلێرانسی بورژوایی هەمیشە لەگەڵ خۆی ناکۆك بووە: بەشێوەی وشیارانە بێ لایەنە و گەشە بە رێژەگەرایی دەدات، بەڵام بەشێوەی ناوشیارانە دۆخی ئێستای دەپارێزێت. فرۆم پێی وایە دەروونشیکاری تایبەتمەندی دوو رووی ئەم جۆرە تۆلێرانسەی پێوەیە. بە رای فرۆم بێ لایەنی رواڵەتی دەمامکێکە کە سادیسمی نادیاری پزیشك دەپارێزێت.

بە هەر حاڵ فرۆم هەنگاوی دیکەی هەڵنەگرت و دواتر مارکوزە ئەم کارەی کرد. (مارکوزە ساڵی 1965 نووسی: "تۆلێرانسی ئازادیبەخش یانی هاوکاری لەگەڵ بزاڤی چەپ و دژایەتی لەئاست بزاڤی راست.") فرۆم لەجیاتی ئەم پرسە، لایەنەکانی دیکەی تیۆری باوکسالاری فرۆیدی ئاشکرا کرد. ئەو دەڵێت ئامانجی دەروونشیکاری ئۆرتۆدوکس بریتییە لە توانای کار کردن، زاوزێ و چێژ وەرگرتن. لەم سێ پرسەدا فرۆید زیاتر گرنگی کارکردن و زاوزێ کردن دا، نە چێژوەرگرتن؛ بە رای فرۆید جۆرێك ئانتاگونیزم لە نێوان لەزەت و شارستانیەت دایە. روانگەی ئەو لەئاست کەسانی رادیکاڵ کە خوازیاری کۆمەڵێك بوون کە زیاتر مەیل و ئارەزووەکانی مرۆڤ دابین بکات، تەواو ناکۆك بوو. فرۆید پێی وایە هەموو کارێکی مرۆڤ، جۆرێك هەڵشاخانی ئۆدیپییە لەئاست باوك دا. لە راستیدا فرۆید دەروونژاکاوی بەپێی بێ توانایی مرۆڤ پێناسە کرد کە ناتوانێت نۆرم و نەریتی بورژوایی قەبووڵ بکات. نیشانەیەکیتر کە بێ توانایی فرۆید بۆ تێپەڕاندنی دۆخی بورژوایی سەردەمی خۆی دەردەخات، ئەوەیە کە پارەی دەرمانکردنی بە نەختی وەردەگرت. بە رای فرۆم خودی فرۆید لە تیپی کەسێتی باوکسالاری کلاسیك بوو کە لەگەڵ شاگردان و بیمارەکانی دەسەڵاتدارانە هەڵسوکەوتی دەکرد.

بە رای فرۆم گیۆرگ گرودێك و ساندور فرێنچی دەتوانن جێگەی فرۆید بگرنەوە. ئەوان لە دەروونشیکاری دا شێوازی نوێیان داهێناوە. ئەوان نەخۆش و دەروونشیکار لە بەرانبەر یەکتر دادەنێن و پێوەندییەکی یەکسان و بەرابەر دروست دەکەن. فرۆم بۆیە گرێی ئۆدیپی رەت کردەوە چونکە لە تێکنیکی تازەی ئەودا رۆڵی "گواستنەوە" (transference[8]) ئێجگار لە کزی دابوو. هەروەها گرودێك و فرێنچی ئەوەندە تینووی پارەی دەرمان کردن نەبوون و تەنانەت هەندێك جار چاوپۆشییان لێدەکرد. بەپێچەوانەی "تۆلێرانسی" باوکانە و دەسەڵاتدارانە و بێ هەستی فرۆید، ئەوان لایەنگری چارەسەرێك بوون کە لە مەبەستی کوێرانە و سازگاری لەگەڵ بێ رەحمی و ئەخلاقی زاڵ، ئێجگار واوەتر دەچوو. فرۆم مەرگی ناوەختی فرێنچی بۆ دەروونشیکاری بە خەسارێکی مەزن لە قەڵەم دا...

هەرچەندە فرۆم زیاتر لە فرۆید ناهۆمێد دەبوو، زیاتر لە ئەندامانی مەکتەبی فرانکفۆرت دادەبڕا. پاش نوسینی شیکاری دەروونناسانەی دەسەڵات و، هەروەها تۆژینەوەیەکی هاوبەش لەمەڕ دەسەڵات و بنەماڵە (1936)، فرۆم تەنیا وتارێکی دیکەی لە گۆڤاری zietschrif دا بڵاو کردەوە: "تۆژینەوەیەك لەمەڕ هەستی نەزۆکی لە کۆمەڵی مۆدێرن دا". ساڵی 1939 لە سەنتەری فرانکفۆرت دابڕا و زیاتر کاتی خۆی بۆ پزیشکی تەرخان کرد و زیاتر درێژی بە رێچکەی ئەندێشەی نافرۆیدی خۆی دا. دو ساڵ دواتر کتێبی هەڵاتن لە ئازادی چاپ کرد کە رەنگە گرنگترین

بەرهەمی فرۆم بێت. ئەم کتێبە وەک شرۆڤەی دەسەڵاتخوازی کە بڕیار بوو ئەمریکا لە جەنگدا لە دژی خەبات بکات، سەرەنجی زۆر کەسی ڕاکێشا و بەخێرایی وەک بەرهەمێکی کلاسیک ناسرا. ئەم کتێبە دوور کەوتنەوەی فرۆم لە فرۆید دەردەخات.

فرۆم لەم کتێبەشدا وەک یەکەم وتارەکانی خۆی، فرۆید بە کورتبینی فەرهەنگی تاوانبار دەکات: "بە رای فرۆید بواری پێوەندی ئینسانی لە بازاڕ دەچێت و بریتییە لە دانوستان و دابینکردنی پێویستی بایۆلۆژیک، کە لەودا پێوەندی لەگەڵ ئەویدی ئامانج نییە، بەڵکوو ئامێرێکە بۆ گەیشتن بە ئامانج." ئەو لەم کتێبەدا توندتر لە هەمیشە ڕەشبینی فرۆید و روانگەی ئەو لەمەڕ غەریزەی مەرگ ڕەت دەکاتەوە. ئەو لێرەدا غەریزەی مەرگ لەگەڵ حەزی کاولکاری وەک یەک دەبینێت، بۆچوونێک کە دواتر مارکوزە لە ئاستی وەستا. فرۆم بە وەها بۆچوونێک لەمەڕ غەریزەی مەرگ دەنووسێت: "ئەگەر تیۆرییەکانی فرۆید دروست بن دەبێ وایدانین کە ئاستی کاولکاری، چ لە دژی خۆ یان لە دژی ئەویدی، کەم تا زۆر بە نەگۆڕی بمێنێتەوە. بەڵام ئەو شتەی کە دەیبینین پێچەوانەی ئەمە دەردەخات. قورسایی کاولکاری لەنێو تاکەکان لە فەرهەنگی ئێمەدا نە هەر جیاوازە، بەڵکو لە نێو گرووپانی کۆمەڵایەتی جیا جیاشدا جیاوازە."

فرۆم هاوکات کە شرۆڤەی کلینیکی فرۆیدی بەکار دێنا، تیۆری لبیدۆی ئەوی ڕەت دەکردەوە. ئەو بەم کارەی بەشێک لە کتێبەکەی خۆی، بنەماکانی مەسیح و تیپبەندی کەسێتی بەپێی لبیدۆ کە ساڵی 1932 لە گۆڤاری zietschrif دا داکۆکی لێکردبوو، وەلانا. پاش ئەوەی کە هەموو تیۆرییەکی سەبارەت بە پرسی ئێرۆتیک ڕەت کردەوە، بابەتی خۆئازاری – ئەویدی ئازاری نووسی کە گرنگترین بابەتی تیۆریکی ئەو بوو لەمەڕ دەسەڵاتی نائەقڵانی. لە راستیدا فرۆم لە کتێبی دیکەی خۆیدا، مرۆڤ بۆ خۆی، تیپبەندی خۆی بەپێی چەند بنەمایەکی تەواو جیاواز گەشە پێدا... ئەو جارێکیتر باسی کاریگەری هۆکاری کۆمەڵایەتی کرد کە بەپێی پاڵنەرەکانی گیانپارێزی پێکدێن. فرۆم هەروەها چەمکی "کەسێتی کۆمەڵایەتی دارشت کە لە یەکەم بەرهەمەکانی دا ئاماژەی پێکردبوو. ئەو ئەم چەمکەی بە "گرنگترین دەسکەوتی خۆی ... بۆ دەروونناسی کۆمەڵایەتی دەزانی". ئەو دەنووسێ: "کەسێتی کۆمەڵایەتی تەنیا بژاردەیەک لە خەسڵەتەکان دەگرێتەوە، کاکڵی سەرەکی پێکهاتەی کەسێتی زۆربەی ئەندامانی گرووپێک، بەپێی ئەزموونەکان و دۆخی ژیانی هاوبەشی گرووپ پێکدێت".

بە رای فرۆم ناوەرۆکی سەرەکی کتێبی هەڵاتن لە ئازادی ئەمەیە کە "مرۆڤ هەرچی زیاتر بە ئازادی بگات، یانی لە یەکێتی سەرەتایی لەگەڵ مرۆڤ و سروشت دابڕێت و، هەر چەندە زیاتر وەک تاک دەرکەوێت، ناچار دەبێت یان لە ڕێگەی عشق و کاری خۆڕسک خۆی لەگەڵ جیهان یەک بخات، یان بە پێکهێنانی پێوەندییەک لەگەڵ جیهان کە ئازادی و تۆکمەیی تاکی ئەو کاول دەکەن، بەرەو جۆرێک ئاسایش بڕوات". چەمکی نامۆیی (alienation) ئەو جۆرە کە لە یەکەم بەرهەمەکانی مارکس دا هاتووە، وەک سەرچاوەی روانگەی فرۆم دەور دەبینێت. ئێستا دابڕان و لێکبەستران وەک دوو جەمسەری ئەندێشەی ئەو دەرکەوتبوون. دەروونژاکاوی وەک پێوەندی نێوان تیپەکانی کەسێتی پێناسە دەکرا؛ بۆ وێنە سادیسم و مازوخیسم ئیتر دوو دیاردە نەبوون کە بەپێی پرسی سێکسی ڕاڤە بکرێن، بەڵکوو وەک دوو کۆشش ڕاڤە دەکران کە یارمەتی تاک دەدەن تا لە هەندێک هەست و حاڵەتی تاقەت پڕووکێنی تەنیایی و بێ هێزی خۆی ڕزگار بکات. ئامانجی واقعی "هاوڕەنگ بوون" لەگەڵ کۆمەڵە، کە بە مانای دۆڕاندنی تاکێتی و تۆکمەیی و توانەوەی مرۆڤ لە کەسێکی دیکە دایە.

فرۆم لە کتێبی هەڵاتن لە ئازادی دا دوو چەمکی نگەتیف و پۆزەتیف لێک جیادەکاتەوە، ئەتۆمیزەبوون و دابڕانی "ئازادی لە" و تێکۆشانی خۆڕسکی کەسێتی تەواو تۆکمەی "ئازادی بۆ". هەرچەند فرۆم زەحمەتی زۆر دەکێشێت تا ئاڵوگۆڕی ئابووری - کۆمەڵایەتی کە بۆ کۆتایی هێنان بە نامۆیی "ئازادی لە" و گەیشتن بە "ئازادی بۆ" پێویستە باس بکات، بەڵام گرنگی بە دژوارییەکانی ئەم ئاڵوگۆڕە نادات. فرۆم تادێت پرسی ئاڵوگۆڕ بەشێوەی گەشبینانە و بەپێی ناوەرۆکی ئەخلاقی وێنا دەکات. ئەگەر پاڵنەری کاولکاری، زکماکی نەبا، خەونی پێغەمبەرانی یەهوود یانی "ئاشتی گشتی و تەبایی نێوان نەتەوەکان" کە فرۆمی لاوی بە قووڵی هیوادار کردبوو، بەدی دەهات. فرۆم لە فەرهەمەکانی دواتری دا گرنگی بە یەکێتی ئەخلاق و دەروونناسی دا و تا جێگایەک چووە پێش کە بڵێت: "هەر جۆرە دەروونژاکاوییەک، هێمای

پرسێکی ئەخلاقییە، هەر شکستێك لە ڕێگەی پێگەیشتن و تۆکمە کردنی کەسێتی دا، پرسێکی ئەخلاقییە." ئەو ساڵانێك دواتر بنەما مەعنەوییەکانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژاوا – بەتایبەت بودیسم – ی ستایش کرد.

گرنگیدانی زیاتر بەم پرس یان ئەو پرس بە مانای گۆڕانی بنەڕەتی هەڵوێست و ئەندێشەی فرۆم نییە. ئەو لە وڵامی ئەم پرسەدا کە تووشی گەشبینی ساویلکانە هاتووە بەتووڕەیی وتی: "من هەمیشە پێم وابووە گەیشتن بە عشق و ئازادی بە تەواوی بە دۆخی کۆنکرێتی ئابووری – کۆمەڵایەتییەوە بەستراوە، وەکچۆن لە کتێبی هونەری خۆشویستن دا باسم کـردووە، بە دەگـمـەن دەتـوانـین لـە جڤاتێکدا عشق ببینینەوە کە بنەماکانی دژ بە عشق بـن." بەکورتی ئەگەر دوا بەرهەمەکانی فـرۆم بخوێنینەوە دەبینین کە ئەو لە بـەراورد لەگەڵ هۆرکهایمێر و ئەوانیدی، داکۆکی لە هەڵوێستێکی گەشبینانەتر دەکات.

هۆرکهایمێر و ئەوانیدی بەگشتی لەگەڵ یەکەم وتارەکانی فرۆم کە لە گۆڤاری zietschrif دا چاپکرابوو هاودەنگ بوون، تەنانەت لەگەڵ یەکەم ڕەخنەکانیشی لە فرۆید کۆك بوون. سەرەتا سەنتەر لە کارەکانی فرۆم بۆ تێکەڵکردنی مارکسیزم و فرۆیدیزم پێشوازی کرد. هۆرکهایمێر لە وتارێك دا بە ناوی "مێژوو و دەروونناسی" کە لە یەکەم ژمارەی گۆڤاری zietschrif دا چاپکرابوو، باسی ئەوەی کردبوو کە دەبێ ڕەهەندی دەروونناسی تێکەڵ بە تیۆری مارکسیستی بکرێت. ئەو پێی وابـوو دەبـێـت خواستەکانی مرۆڤ لە کۆمەڵی هـاوچـەرخ دا، بە وتەی مارکس، هەم لەڕووی "ئایدیۆلۆژیك" و هـەم لـەڕووی سایـکۆلـۆژیـکەوە دەرك بکرێن. هەرچەندە کۆمەڵگە ئەڤلانیتر ببێتەوە، بە دڵنیاییەوە پێویستی ئەم دوو چەمکە بۆ ناسینی دۆخی کۆمەڵایەتی کەمتر دەبێتەوە. بەڵام لە ئێستادا شیکاری سایکۆلۆژیك پێویستە تا دەسەڵاتی فۆرماسیۆنی کۆمەڵایەتی، کاتێك کە پێویستی خـۆی دەدۆڕێـنـێـت، دەرك بکرێت. هۆرکهایمێر لەگەڵ فرۆم هاودەنگە کە ئەم دەروونناسییە دەبێ دەروونناسی تـاکـی بـێـت. هیچ جـۆرە ڕۆحێکی جـەمـاوەری و وشـیـاری کۆمەڵایەتی لە ئـارادا نییە، هەرچەند هۆکاری کۆمەڵایەتی لە پێکهاتنی دەروونناسی تاکی دا ڕۆڵی هەیە: "پرسی ئابووری نـە تەنیا نـاوەرۆك، بەڵکو هێزی هەڵداچوونەکانی سیستمی دەروونیش مەرجدار دەکات."

هۆرکهایمێر ساڵی 1936 لە وتارێك دا بە ناوی "خۆویستی و بزاڤ بۆ ئازادی" تیۆری تاناتووسی فرۆیدی بە پاسیڤیزم تاوانبار کرد. بە ڕای ئەو یەکەم بەرهەمەکانی فرۆید زیاتر دیالکتیکین، بەڵام دوا بەرهەمەکانی بایۆلۆژیکی و پۆزەتیڤیستین؛ بڕوای فـرۆیـد بـە تـانـاتـووس لـە ڕوانـگـەی چاخی نێوەڕاست دەچێت کە خراپە لەگەڵ ئەهریمەنی ئەفسانەیی پێوەند دەدات. فرۆید بە پشتگوێ خستنی ڕەهـەنـدی مێژوویی سەرکوتکاری، دۆخـی هـاوچـەرخـی بـە دۆخـێـکی ڕەهـا زانـی و بـەرەو ئەم هەڵوێستە کشایەوە کە هەمیشە پێویستە چەند نۆخبەیەك هەبن تا پێش بە کاولکاری جەماوەر بگرن.

لە کۆتایی دەیەی 1930دا فرۆم و ئەندامانی تری فرانکفۆرت هەرکام ڕێگەی خۆیان گرتەبەر. فرۆم گرنگی بە جـیـاوازی نـێـوان دوو سیستمی باوکسالاری و دایکسالاری دابوو، بەڵام ئەندامانی تری سەنتەر هەرگیز ئەم پرسەیان بـەتـەواوی قەبوڵ نەکرد. بێجگە لـە ڤـاڵـتر بنیامین، کـە زۆر هۆگری ئەندێشەی باخوفێن بـوو، ئەوانیدی لەم بۆچوونەی فـرۆم کە فـرۆیـدی بـە نـوێـنـەری ئەندێشەی بـاوکـسـالار نـاسـانـدبـوو، بـە گومان بـوو. فـرۆم کـاتـێـك بـاسـی هـۆکـاری جیـابـوونـەوەی خـۆی لـە سەنتەری فرانکفۆرت دەکات دەڵێت هۆرکهایمێر "فرۆیدێکی شۆڕشگێڕتری" کەشف کرد. لەبەر ئەوەی کە فرۆید باسی وزەی سێکسی دەکات، هۆرکهایمێر پێی وایە کە فرۆید زیاتر لە فرۆم لە ماتریالیزمی واقعی نزیکترە. لە لایەکیترەوە لۆڤنتاڵ دەڵێت هۆکار ئەمە بوو کە ڕوانگەی فرۆم گۆڕانی بەسەردا هاتبوو، هێمای ئەم گۆڕانەش لە دوو بەشی جیاوازی کتێبی هـەڵاتـن لـە ئـازادی، پرسی کۆمەڵایەتی و "پرسی وجودی" دایە. هەروەها ڕوانگەی فرۆم لە چاو ڕوانگەی ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر گرنگی کەمتری بە پرسی جوانیناسانە دەدا. هەر لەو کاتەدا کە فرۆم لە سەنتەر دادەبـڕا، ئادۆرنۆ بەشێوەی هەمەلایەنە لەگەڵ سەنتەر تێکەڵ بوو، ئەمەش وەرچەرخانێکی بنەڕەتی بوو لە کارەکانی قوتابخانەی فرانکفۆرت دا.

هۆکاری دابـڕان هەرچی بوو، لە دەیەی 1940 دا بەرهەمەکانی فرۆم ڕق و قینی دۆستانی پێشوی هەڵخراند. دوای ڕۆشتنی فرۆم سەنتەر ئەوەندە درێژەی بە باس و مشتومڕی تیۆریك دەربارەی دەروونشیکاری نەدا. هۆرکهایمێر ساڵی 1939 لە وتارێك دا فرۆیدی لەگەڵ دیلتای بەراورد کرد و فرۆیدی بە سەرتر

زانی، بەڵام هۆکاری ئیمتیازی فرۆیدی بە درێژی راڤە نەکرد. ئەگەرچی چەمك و بنەمای دەروونناسانە لە زۆربەی بەرهەمەکانی سەنتەر دا، لە درێژەی جەنگ و لە پاش جەنگ دا، بەکار دەبرا، بەڵام هۆرکهایمێر و دۆستانی کێشەی خۆیان لەگەڵ تیۆری فرۆیدی راشکاوانە دەردەبڕی. لە ئۆکتۆبری 1942 دا ئێرنێست کریس کە یەکێك لە پێڕەوانی بەرجەستەی "دەروونناسی خود" (ego psychology) بوو، داوای لە لۆڤنتاڵ کرد هەڵوێستی سەنتەر لەمەڕ فرۆید دەربڕێت. لۆڤنتاڵ نامەیەکی بۆ هۆرکهایمێر نووسی و داوای ڕێنوێنی کرد. هۆرکهایمێر کە لەو کاتەدا لە کالیفۆرنیا بوو بە رۆشنی وەڵامی نامەکەی دایەوە کە لێرەدا دەیخوێنینەوە:

من پێم وایە روانگەی سەنتەر لەمەڕ فرۆید تەواو پۆزەتیڤە. ئێمە زۆر قەرزداری فرۆید و هاوکارانی ئەوین. ئەندێشەی ئەو یەکێك لە بنەماکانی فەلسەفەی ئێمە پێکدێنێت. من لەم دواییانەدا سەرلەنوێ گەورەیی ئەوم ناسیوە. رەنگە لە بیرت بێت کە زۆر کەس دەڵێن مێتۆدی سەرەکی فرۆید تایبەت بە چینی ناوەڕاستی زراڤ و ئاڵۆزی ڤیەننییە. ئەم وتەیە زۆر لە راستی دوورە، بەڵام هەندێك راستی تێدایە کە هیچ زیانێکی بۆ بەرهەمەکانی ئەو نییە. هەرچەندە بەرهەم گەورەتر بێت، زیاتر رەگ و ریشەی لە دۆخی مێژوویی – کۆنکرێت دایە. ئەگەر سەیرێکی پێوەندی نێوان ڤیەنی ئازادبیر و مێتۆدی سەرەکی فرۆید بکەی تێدەگەی کە چ بیرمەندێکی گەورە بووە. بە فەوتانی ژیانی بنەماڵەیی چینی نێوەڕاست، تیۆری فرۆید بە قۆناغێکی تازە گەیشت کە لە وتاری "باشتر لە تێزی لەزەت"دا بەیان کراوە. ئەم وەرچەرخانەی فەلسەفەی فرۆید دەیسەلمێنێت کە ئەو لە بەرهەمی تایبەتی خۆیدا هەستی بە هەندێك گۆڕان کردووە کە لە بەشی چەمکی ئەقڵ دا بۆ فەوتانی تاك و بنەماڵە تەرخان کراوە. دەروونناسی بە بێ لبیدۆ بێ مانایە و فرۆید هێندە مەزن بووە کە لە قاڵبی کارەکەی خۆیدا دەروونناسی وەلاوە بنێت. دەروونناسی بە مانای درووستی وشەکە هەمیشە دەروونناسی تاك بووە، هەر کات کە پێویست بێت دەبێت بەشێوەی ئۆرتۆدوکس بگەڕێنەوە بۆ بەرهەمە سەرەتاییەکانی فرۆید. ئەو چەمکانە کە پەیوەست بە غەریزەی مەرگن، چەند کاتاگۆری ئانترۆپۆلۆژیکن. تەنانەت ئەو کاتەش کە لەگەڵ روانگەی فرۆید و شێوەی بەکارهێنانی کۆك نەبین، ئامانجی دیدگای ئەو بە دروست دەزانین و تێدەگەین کە بەرهەمەکانی فرۆید بیری تیژی ئەو بۆ دەرکی بارودۆخ ئاشکرا داکەن. ئاڵوگۆڕی ئەندێشەی فرۆید، ئەوی بەو ئاکامە گەیاند کە بیرمەندی هاوچەرخ، بێرگسۆن، پێی گەیشتبوو. فرۆید بەشێوەی بەرهەست خۆی لە دەروونشیکاری کشاندەوە. بەڵام فرۆم و هۆرنی بەرەو دەروونناسی ساویلکانە گەڕانەوە و تەنانەت کۆمەڵگە و کولتوریشیان دەروونناسانە کردەوە.

ناوەڕۆکی ئەم نامەیە تا رادەیەك جیاوازی بنەڕەتی روانگەی فرۆم و هۆرکهایمێر دەردەخات. یەکەم، هۆرکهایمێر ئەم بۆچوونە رەت دەکاتەوە کە توخمی بورژوایی ئەندێشەی فرۆید بە ناشیاو دەزانن. ئەو پێشتر لە وتاری "تیۆری کلاسیك و رەخنەگرانە"دا وتبووی هیچ بیرمەندێك ناتوانێت بەتەواوی لەدۆخی کۆمەڵایەتی سەردەمی خۆی هەڵێت. ئەو لە وەڵامی لۆڤنتاڵ دا دەنووسێت "بەرهەم هەرچەندە گەورەتر بێت، زیاتر ریشەی لە دۆخی مێژوویی – کۆنکرێت دایە." کەوابوو بۆچوونی فرۆید لەمەڕ غەریزەی مەرگ خاوەن "مەبەستێکی بەرهەستە" کە "ئێجگار دروستە". ئەوەش نە بەو هۆیە کە لەگەڵ پرسە گشتییەکانی بایۆلۆژیك سازگارە، بەڵکوو بەم هۆیە کە قووڵایی خواستە روخێنەرەکانی مرۆڤی مۆدێرن روون دەکاتەوە. دووهەم، فرۆیدیان بەوە تاوانبار کردووە کە رۆڵی بنەماڵەی وەك هۆکاری کۆمەڵایەتی نەدیوە، ئەم راستییە زادەی دیدگای فرۆیدە کە لە ئاست پووکانەوەی بنەماڵە لە ژیانی مۆدێرن دا نیگەران بووە. هۆرکهایمێر لە بەرهەمەکانی دیکەی دا بە درێژی باسی ئەم ئاڵوگۆڕەی کردووە. سەرئەنجام، فرۆید تێگەیشت کە دەروونناسی لە تاك دەتوێژێتەوە. کەوابوو لبیدۆ کە رەهەندێك لە بوونی مرۆڤ پێکدێنێت و بە تەواوی لە کۆنترۆڵی کۆمەڵایەتی بەدوورە، چەمکێکی گرنگ و حەیاتییە. بەمپێیە نابێت تاك سۆسیۆلۆژیك (کۆمەڵناسانە) بکرێتەوە. کەوابوو رڤیزیۆنیستەکان (فرۆم و "دەروونناسانی خود" لە ئەمریکا) کە تێدەکۆشن "کۆمەڵ و کولتور سایکۆلۆژیك (دەروونناسانە) بکەن"، لە هەڵە دان. بنەمای دژایەتی هۆرکهایمێر کە نایەوێت دەروونناسی لە کۆمەڵناسی دا، یان کۆمەڵناسی لە دەروونناسی دا بتوێتەوە، پرسی یەکنەبوون (nonidentity) دەسەلمێنێت، کە یەکێ لە چەمکە سەرەکییەکانی

تیۆری ڕەخنەگرانەیە. تا کاتێك کە ناکۆکییەکان لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە چارەسەر نەکرابن، ناکرێت بەشێوەی مێتۆدۆلۆژیك سازگار بکرێن. ئادۆرنۆ ساڵانێك دواتر لە وتاری "کۆمەڵناسی و دەروونناسی" دا ئەم پرسەی باس کرد.

لە ڕاستیدا ئادۆرنۆ بۆ یەکەم جار بە ئاشکرا جیاوازی ڕوانگەکانی سەنتەری فرانکفۆرتی لەگەڵ ئەندامانی پێشو (ڕڤیزیۆنیستەکان) شرۆڤە کرد. ئەو لە ئاڤریلی 1946 لە لۆس ئانجلێس دا وتارێکی بە ناوی "زانستی کۆمەڵایەتی و ڕەوتی سۆسیۆلۆژیك لە دەروونشیکاری دا" بڵاو کردەوە. ئەم وتارە لە دوو ڕەهەندەوە شیاوی سەرنجە. یەکەم، بەهۆی ئەوە کە باسی گرنگی فرۆید بۆ قوتابخانەی فرانکفۆرت دەکات. دووهەم، وەك تۆوێك لە ڕوانگەکانی مارکوزەدا شین بوو و گەشایەوە و ناوبانگی جیهانی دەرکرد و لە کتێبی ئێروس و شارستانیەت دا بە توندی ڕەخنەی لە ڕڤیزیۆنیستەکان گرت. ئادۆرنۆ بەتایبەت بەرهەمی کارن هۆرنی بە ناوی مێتۆدی نوێ لە دەروونشیکاری دا و وتاری فرۆم بە ناوی "ئاستەنگی کۆمەڵایەتی عیلاجی دەروونشیکارانە"ی شرۆڤە کرد. وتارەکەی ئادۆرنۆ کە لە پاش جەنگ نوسراوە بە زمانێکی تاڵ و گەزندە نوسراوە کە لە بەرهەمەکانی پێشوی سەنتەردا بەدی ناکرێت.

ئادۆرنۆ بە لێکدانەوەی هێرشی ڕڤیزیۆنیستەکان بۆ دوو چەمکی ئێروس و تاناتوسی فرۆید، وتارەکەی دەست پێدەکات. ئەو دەڵێت غەریزەگەرایی یان دەکرێت بە مانای دابەشکردنی مکانیکی ڕۆحی مرۆڤ بۆ دوو غەریزەی نەگۆڕ بێت، یان دەکرێت جۆرێك خواستی دەروونی بزۆزی مرۆڤ بێت کە تێدەکۆشی بە لەزەت بگات و خۆی بپارێزێت، ئەمەش دەتوانێت زۆر شێوازی جیاواز بگرێتەبەر. فرۆید بژاردەی دووهەم بە دروست دەزانێ. کەوابوو ڕڤیزیۆنیستەکان کە ڕوانگەی ئەو بە مکانیکی دەزانن، لە هەڵە دان. لە کاتێك دا ڕوانگەی حەتمی ئەوان لەمەڕ تیپەکانی کەسێتی تەواو مکانیکییە. ئەوان بەپێچەوانەی ئەوە کە گرنگی بە پرسی مێژوویی دەدەن، وەك فرۆید "مێژووی دەرونی" لبیدۆ قەبوڵ ناکەن. ئەوان بە گرنگیدانی لەڕادەبەدەر بە ڕۆڵی "خود"، پێوەندی ئەکتیڤ و گەشندەی "خود" لەگەڵ "نەست" (Id) پشتگوێ دەخەن: "بۆ نمونە ڕەتکردنەوەی غەریزەگەرایی فرۆید، یانی ڕەتکردنەوەی ئەم پرسە کە فەرهەنگ بە سەپاندنی هەندێك ئاستەنگ بەسەر لبیدۆ و بەتایبەت بەسەر خواستە ڕوخێنەرەکان دا، دەبێتە هۆی سەرکوت و چەپاندن..."

ڕڤیزیۆنیستەکان بێجگە لەمەش بە کەمکردنەوەی ڕۆڵی ئەزمونەکانی سەردەمی منداڵی (erlebnisse)، بەتایبەت ئەو زەبرانەی کە بە قووڵی لەسەر گەشەی کەسێتی کاریگەرن، تیۆرییەکی تەواو جیاوازیان لەمەڕ کەسێتی سازکردووە. فرۆید زۆر گرنگی بە ڕۆڵی ئەو شۆکە پڕخەسارانە دەدا کە کەسێتی لێکپچڕاوی مۆدێرن پێکدێنن، ئەم شتە لە بەرهەمی ڕڤیزیۆنیستەکان دا کەم ڕەنگ بۆتەوە و نەماوە. ئادۆرنۆ دەنوسێ "پێداگرتن لەسەر گشتێتی، نە لەسەر مەیل و خواستە تاکی و دابڕاوەکان، هەمیشە پێویستی بە بیرێکی مۆنیستی هەیە کە دەکرێت بە یەکێتی کەسێتی ناودێری بکەین، یەکێتییەك کە هەرگیز لە کۆمەڵی ئێمەدا بەدەست نایەت. یەکێك لە گەورەترین لێوەشاوەییەکانی فرۆید ئەمە بوو کە توانی ئەفسانەی ئەم یەکێتییە ڕسوا بکات." پۆلینبەندی تیپەکانی کەسێتی بەوجۆرە کە فرۆم دابەشی دەکات یانی قەبووڵکردنی چەندین تیپ کەسێتی تۆکمە کە تەنیا بە مانای "شاردنەوەی دۆخی سایکۆلۆژیکی هەر تاکێکە لە پەردەی ئایدیۆلۆژیکی ئێستادا."

بەگشتی ساغکردنەوەی فرۆید بەهۆی ڕڤیزیۆنیستەکان کە ئەو هەموو بانگ و هەرایەی هەڵگیرساند، بێجگە لە پاساودانی ناکۆکی کۆمەڵایەتی هیچ نەبوو. ئەوان بە برینی ڕیشەی بایۆلۆژیکی دەروونشیکاری، ئەم بوارەیان وەك جۆرێك زانستی ئینسانی و وەك ئامێرێکی تەندروستی کۆمەڵایەتی لێکرد.کاتێك ئەوان پرسی سێکس دەسڕنەوە، حاشا لە ناکۆکی نێوان زات و هێما دەکەن و، جیاوازی نێوان دابینبوونی ڕاستەقینە و بەختەوەری درۆینەی شارستانیەتی هاوچەرخ ڕەت دەکەنەوە. ئادۆرنۆ دەڵێت: فرۆم بە حاشا کردن لە بنەمای سێکسی سادیسم، کارێکی هەڵە دەکات، ئەویش ڕێك لە کاتێك دا کە نازییەکان بەشێوەی بێ شەرمانە ئەم دیاردەیە پیشان دەدەن. هێماکانی بەرهەمی ڕڤیزیۆنیستەکان بەپێچەوانەی ئەوە کە خۆیان حاشای لێدەکەن، سەرئەنجام بە سازان دەگات؛ ئەم پرسە بەتایبەت لە مۆرالیزمی ئەواندا دەردەکەوێت. ئادۆرنۆ بەتووڕەییەوە دەڵێت هیچ پاساوێك ناتوانێت نۆرم و ڕێسا ئەخلاقییەکان

تیۆدۆر ئادورنۆ

بە ڕەها و نەگۆڕ بزانێ، ئەویش لە سەردەمێك دا کە پاش ئەوەی ڕەخنەی نیچە ڕەگ و ڕیشەی سایکۆلۆژیکی ڕێسا ئەخلاقییەکانی دەرخستووە، هەمویان تووشی شك و گومان هاتوون.

ئـادۆرنـۆ لـە دریـــژەدا دەڵـێ ڕڤیزیۆنیستەکان لە ڕاڤەکردنی سەرچاوەکانی بێ نەزمی کۆمەڵایەتی دا تووشی سادەگەری دەبن. ئەوە کە خواستی ڕکەبەرایەتی بە هۆکاری سەرەکی ناکۆکی و کێشەکانی کۆمەڵی بورژوایی دەزانن، گەمژەییە، بەتایبەت بە سەرنجدان بەم ڕاستییە کە فرۆم لە کتێبی هەڵاتن لە ئازادی دا دەڵێت تاکی خۆڕسك لەنێوچووە. لە ڕاستیدا "خودی ڕکەبەرایەتی قەت ئەو یاسایە نەبووە کە بەپێی ئەو جڤاتی پشت ئەستوور بە چینی ناوەڕاست ڕۆڵی گـێـڕاوە". پێوەندی واقعی کۆمەڵی بورژوایی هەمیشە بەپێی ترساندن لە توندوتیژی جەستەیی پێکهاتووە، فرۆید ئەم پرسەی بە ڕۆشنی دەرك کـردووە: "لە سەردەمی کەمپەکانی کـاری زۆرەملـی دا زیاتر خەساندن

خەسڵەتی دۆخی کۆمەڵایەتی دیاری دەکـات نە ڕکەبەرایەتی." ئادۆرنۆ دەڵێت لەنێو تیۆریسازانی بورژوایی دا فرۆید لەگەڵ نەریتی هابزی دایە، گرووپێك کە بە ڕوانگەی ڕەشبینی ڕەهاوە چاو لە سروشتی شەڕەنگێزی مرۆڤ دەکات، ئەم بۆچوونە دۆخی زاڵ باشتر دەردەخات نە ڕوانگەی گەشبینی ڕڤیزیۆنیستەکان. کـاتـێـك فرۆید شارستانیەت بە وەستان (fixation)

ماکس هۆرکهایمر

و دووپـاتـبـوونـەوە (repetition) دەزانـێـت لە شوپێنهاوێر دەچێت. ڕڤیزیۆنیستەکان کاتێك دەڵێن گۆڕانی ڕاستەقینە دەتوانێت لە شارستانیەتی ڕۆژاوایی دا زنجیرەی دووپاتبوونەوە بپچڕێنێت، بیهوودە گەشبینن.

ئـادۆرنـۆ سـەرئـەنـجـام لـەمـەڕ پـێـداگـرتـن لـەسـەر عـەشـق لـە بـەرهـەمـەکـانـیـان دا ڕەخـنـە لـە ڕڤیزیۆنیستەکان دەگرێت. فرۆم بە هۆی ساردی فرۆید ڕەخنەی لێگرتووە. بەڵام شۆڕشگێڕانی ڕاستەقینە بە زۆری سارد و بە دیسیپلینن. بە خـەون و ئاوات ناتوانین کێشە کۆمەڵایەتییەکان بسڕینەوە، ئـەم کێشانە دەبـێ بنبڕ بکرێن و ئەم پرسەش پێویستی بە

ڕەنج و ئازاری هەموان هەیە: "دەکرێت بڵێین کە جڤاتی ئێمە هێندە ڕادیکاڵ بۆتەوە کە لەودا هەستی عشق تەنیا بە ڕق و ڤین لە هەموو شتێکی واقعی بەیان دەکرێت لە کاتێك دا هەر جۆرە هێمایەکی ڕاستەوخۆی عشق تەنیا بۆ سەلماندنی ئەو دۆخانە بەکار دێت کە سـەرچـاوەی نـەفـرەتـن." ئادۆرنۆ وتـارەکـەی خـۆی بـە چـەند دێـڕێـك تـەواو دەکـات کە وتـەی بەناوبانگی ڤالتر بنیامین وەبیرمان دێنێتەوە: "تەنیا بەهۆی ناهۆمێدانە کە دەبێ هۆمێدوار بین." ئادۆرنۆ دەنوسێت: "مـن پـێم وایـە هەستی سوکایەتی فرۆید بە مرۆڤەکان هێمای ئەو عشقە ناهۆمێدانەیە کە تەنیا دەتوانێت نیشانەی هۆمێدێك بێت کە هێشتا بۆ ئێمە ڕەوایە."

لـە زۆربـەی بـەرهـەمـەکـانـی سـەنـتـەری فـرانـکـفـۆرت لـە دەیـەی 1940 – کـەسـێـتـی پـاوانـخـواز و دیالکتیکی ڕۆشنگەری و پێغەمبەرانی فـریـو، بـەرهـەمـی لـۆڤـنـتـاڵ - دا کاریگەری وشیاریدەرانەی فرۆید بە ئاشکرا دەبینرێت. پاش گەڕانەوەی سەنتەر بۆ ئاڵمان ئەم ڕەوتە درێژە درا و چ لـە کـاری تیۆریك و چ لە تۆژینەوەی ئەزموونی دا، فرۆیدیزم کـاریـگـەری پـڕمـانـای هـەبـوو. ساڵی 1956، سەدەمین ساڵی لەدایکبوونی فرۆید، سەنتەر ژمارەیەك لە گۆڤاری frankfurter beitrage zur soziologei بۆ ئەو تەرخان کرد و بەمجۆرە ڕێزی لێگرت. بەهەر حاڵ جارێکیتر کۆشش بۆ تێکەڵ کردنی ڕوانگەی مارکس و فرۆید بەشێوەی گەشبینانە، بە یەکێك لە ئەندامانی

سه‌ره‌کی سه‌نته‌ر سپێردرا که‌ له‌ قۆناغی ئه‌مریکادا که‌متر کاتی خۆی بۆ بیرکردنه‌وه‌ی سایکۆلۆژیك ته‌رخان کردبوو: هربێرت مارکوزه‌. مارکوزه‌ له‌ کتێبی ئێروس و شارستانیه‌ت دا ویستی "فرۆیدی شۆرشگێر" که‌ فرۆم وه‌ك ئه‌فسانه‌ حاشای لێکردبوو و ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر وه‌ك پێغه‌مبه‌ری سه‌رده‌می شه‌وه‌زه‌نگ ناساندبوویان، رزگار بکات. ئێروس و شارستانیه‌ت هۆگری سه‌ره‌تایی تیۆری ره‌خنه‌گرانه‌ به‌ فرۆید ده‌رده‌خات و بایه‌خی ئه‌وه‌ی هه‌یه‌ که‌ لێره‌دا به‌کورتی چاوێکی پێدا بخشێنین.

(2)

مارکوزه‌ به‌پێچه‌وانه‌ی ئه‌ندامانی دیکه‌ی سه‌نته‌ری فرانکفۆرت، کاتێك چووه‌ ئه‌مریکا، ئه‌وه‌نده‌ دڵبه‌سته‌ی ده‌روونشیکاری نه‌بوو. ره‌نگه‌ مارکوزه‌ی لاو ئه‌وه‌نده‌ راسیۆناڵیست بوو که‌ نه‌یده‌توانی له‌ دنیای ئاڵۆز و تاریکی نه‌ست دا شتێکی سه‌رنجراکێش بدۆزێته‌وه‌. مارکوزه‌ که‌ له‌سه‌ر یه‌کێتی سوژه‌ و ئوبژه‌ پێی داده‌گرت – ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر که‌ گرنگییان به‌ چه‌مکی نایه‌کبوون (nonidentity) ده‌دا، قه‌ت جه‌ختیان له‌سه‌ر ئه‌م یه‌کێتییه‌ نه‌کرد - که‌متر گرنگی به‌ ده‌روونناسی تاکی ده‌دا، له‌چاو گشتێتی کۆمه‌لایه‌تی. ئه‌و له‌ وتارێك دا که‌ له‌مه‌ر ده‌سه‌ڵات نووسی، رۆڵی بنه‌ماڵه‌ی وه‌ك هۆکاری کۆمه‌لایه‌تی قه‌بووڵ نه‌کرد، له‌ کاتێکدا که‌ فرۆم ته‌واو دژی ئه‌م بۆچوونه‌ بوو.

سه‌ره‌رای ئه‌مه‌ش،هه‌ربه‌وجۆره‌ی که‌ پۆل رابینسون ده‌ڵێت له‌ زۆربه‌ی به‌رهه‌مه‌کانی مارکوزه‌ که‌ له‌ ده‌یه‌ی 1930دا نوسیویه‌ هۆگرییه‌کی زراف به‌ فرۆید ده‌بینرێت. بۆ نمونه‌ به‌ گرنگیدان به‌ ده‌رفه‌تی له‌زه‌تخوازانه‌ (hedonistic) له‌ گشتێتی دیالکتیکی ئه‌قڵ و به‌خته‌وه‌ری دا، ره‌خنه‌ له‌

مارکوزه‌

ره‌وتی سۆفیانه‌ی ئایدیالیست ده‌گرێت. به‌گشتی مارکوزه‌ سه‌رکوتکردنی سێکس له‌گه‌ڵ چه‌وساندنه‌وه‌ پێوه‌ند ده‌دا و، بێجگه‌ له‌ ره‌هه‌ندی په‌تی سایکۆلۆژیکی سه‌رکوتی سێکسی، رۆڵی سیاسیشی له‌به‌ر چاو ده‌گرێ. سه‌ره‌رای ئه‌مه‌ش، مارکوزه‌ ره‌خنه‌ له‌ ئایدیۆلۆژی بورژوایی عشق ده‌گرێت، که‌ ئه‌رك و وه‌فاداری باشتر له‌ له‌زه‌ت ده‌زانێ. ئه‌و هه‌روه‌ها چه‌مکی ئایدیالیستی "که‌سێتی" ره‌ت کردووه‌، ئه‌م پرسه‌ دواتر بوو به‌ پشتخانێك بۆ ئادۆرنۆ تا ئه‌ندێشه‌ی رڤیزیۆنیسته‌کان ره‌ت بکاته‌وه‌. مارکوزه‌ ساڵی 1937 ئاماژه‌ی به‌ رۆڵی توخمه‌ حسی و جه‌سته‌ییه‌کان کردبوو له‌ گه‌یشتن به‌

ڤیلهێم رایش

له‌ رادیکاڵترین فۆرمی به‌ستنی (reification) جه‌سته‌دا "بیره‌وه‌ری پێشگۆیانه‌ی" له‌زه‌تی ره‌سه‌نی دیبوو. سه‌رئه‌نجام، له‌ وتارێکی دا له‌مه‌ر له‌زه‌تخوازی، پێوه‌ندی نێوان خواستی سێکسی سه‌رکوتکراو و توندوتیژی و هه‌ڵشاخانی به‌دی کردبوو، ئه‌م پێوه‌ندییه‌ له‌ کتێبی ئێروس و شارستانیه‌ت دا رۆڵی سه‌ره‌کی ده‌گێرێت.

به‌هه‌ر حاڵ پاش ئاکامی سامناکی شه‌ری نێوخۆیی ئیسپانیا و پاکتاوکردنی دادگاکانی مسکۆ، مارکوزه‌ به‌ جدی خوێندنه‌وه‌ی فرۆیدی ده‌ست پێکرد. نارِه‌زایه‌تی فروان له‌ مارکسیزم و ته‌نانه‌ت مارکسیزمی هێگلی ئه‌وی به‌ره‌و ئاقارێکی تر برد – وه‌ك چۆن پێشتر ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێری بۆ وێ بردبوو- تا له‌ ئاسته‌نگی سایکۆلۆژیکی به‌رده‌م ئاڵوگۆری کۆمه‌لایه‌تی بتۆژێته‌وه‌. ئه‌م تۆژینه‌وه‌ ره‌شبینی ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێری زیاتر کرد، به‌جۆرێك که‌ به‌خێرایی پراگماتیزمی سیاسییان به‌جیهێشت، به‌ڵام سه‌رله‌نوێ مارکوزه‌ی به‌ره‌و ره‌هه‌ندی رادیکاڵیزمی یوتۆپیایی برد. پاش ساڵانێك تۆژینه‌وه‌ و تێرامان، ئێروس و شارستانیه‌ت، ساڵی

1955 بڵاو کرایەوە، کۆششی مارکوزە بۆ پێوەندنانی مارکس و فرۆید، لە هەوڵە سەرەتاییەکانی تیۆری رەخنەگرانە ئێجگار واوەتر چوو. بەپێچەوانەی ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر کە وردبینی فرۆیدیان لەمەڕ ناکۆکی قووڵی مرۆڤی مۆدێرن بەکارهێنا، تا بە پاڵپشتی ئەو روانگەی خۆیان لەمەڕ نایەکبوون تۆکمە بکەن، مارکوزە تێگەیشت کە فرۆید، بەتایبەت فرۆیدی پیر کە باسی پرسی بان دەروونناسانەی کردووە، پەیامی یەکێتی و تەبایی دێنێت. مارکوزە بەپێچەوانەی فرۆم کە فرۆیدی ئۆرتۆدوکسی وەك دوژمنی دۆخی مۆدێرن رەت کردبۆوە، تێکۆشا تا ئەو توخمانەی دەروونشیکاری ئاشکرا بکات کە لە سیستمی ئێستا سەرتر دەچن.

لێرەدا ناتوانین کتێبی ئاڵۆز و هەراوی ئێروس و شارستانیەت بە درێژی راڤە بکەین، بەڵام دەتوانین دەربارەی پێوەندی ئەم بەرهەمە لەگەڵ تۆژینەوەکانی پێشوی سەنتەر چەند خاڵێك باس بکەین. یەکەم بەشی ئەم کتێبە - کە هاوینی 1955 بە جیا لە گۆڤاریDissent چاپکرا-وادیارە هێرش دەکاتە سەر رڤیزیۆنیستەکان. مارکوزە لێرەدا هەودای بابەتێك دەگرێتەبەر کە ئادۆرنۆ 10 ساڵ پێشتر باسی کردبوو. ئەو تۆژینەوەکەی بە ئاماژە بەم پرسە دەست پێدەکات کە بەرهەمەکانی ڤیلهێم رایش دەکاتە دەسپێك، بەڵام خێرا باسی ناکۆکییەکانی ئەندێشەی رایش دەکات. بە رای مارکوزە رایش بۆوەی نەیتوانیوە جۆری جیاوازەکانی سەرکوت دیاری بکات نەیتوانیوە "دینامیزمی مێژوویی غەریزەی سێکسی و پێوەندی ئەو لەگەڵ خواستی کاولکەرانە" بەدی بکات. لە ئاکامدا رایش بەرەو ئاقارێك چوو ساویلکانە داکۆکی لە ئازادی سێکسی بکات.

مارکوزە پاش ئەوەی بەکورتی یونگ و دەروونشیکاری "راست" رەت دەکاتەوە، روو دەکاتە لایەنگرانی نیوفرۆیدیزم. ئەو بە ستایش کردنی یەکەم وتارەکانی فرۆید لە گۆڤاری zietschrif دا دەست پێدەکات. مارکوزەش وەك فرۆم لەگەڵ جڤاتی باوکسالار دژایەتی دەکات. (ئەو چەمکی "باوکتەوەری – چاوچنۆکانە" (patricentric-Acquisitive) بەکار دێنێت، چەمکێ کە فرۆم لە ساڵانی دوایی دا بۆ دەربڕینی هەمان دیاردە چەواشەی کردبوو و) بە هێرش بردن بۆ "بنەمای کارکرد" (performance-principle) لەگەڵ ئەو بەراوردی کردبوو. مەبەستی ئەو لەم چەمکە، جۆرێك دۆخی تایبەتی جڤاتی هاوچەرخە کە بەپێی ئەم بنەمایە "کۆمەڵگە بەپێی رۆڵ و کارکردی ئابووری رکەبەرایەتی ئەندامانی، پۆلینبەندی دەکرێت". مارکوزە دەڵێت رەهەندی رەخنەگرانەی بەرهەمەکانی فرۆم لە کاتی جیابوونەوەی لە سەنتەردا لە کزی دابوو. کاتێك کە فرۆم بە خەستی خۆی بۆ کاری کلینیکی تەرخان کرد، ئاڵوگۆڕی قووڵ لە بەرهەمەکانی دا پێکهات. فرۆم بە بانگەشەی جۆرێك چارەسەری پەیوەست بە بەختەوەری کە فرێنچی و گرودك پەرەیان پێدابوو، لەئاست ئەم ئایدیۆلۆژییە تەسلیم بوو کە دەکرێت بەختەوەری راستین هەر لەم جڤاتەدا بەدی بێت. بەڵام مارکوزە دەڵێت "لە جڤاتی سەرکوتکاردا، بەختەوەری تاکی و ئاڵوگۆڕی بەرهەمهێنان لەگەڵ کۆمەڵگە لە ناکۆکی دایە و ئەگەر ئەم دوو چەمکە (بەختەوەری تاکی و ئاڵوگۆڕی بەرهەمهێنان) وەك بەهاکانی ئەم جڤاتە بچەسپێن، خۆیان وەك هۆکاری سەرکوت دەردەکەون."

روانگەی مارکوزە لەمەڕ تیۆری و چارەسەری دەروونشیکارانە، لەگەڵ روانگەی ئەو و ئەندامانی دیکەی سەنتەر لەمەڕ تیۆری و پراکسیس (praxis) زۆر لێکدەچن. لەم قۆناغەی شارستانیەتی رۆژاوادا، ناکرێت ئەم دوو شتە بەتەواوی ئاشت بکەینەوە، هەرچەند هیچ کام لەم دوانە بەتەواوی سەربەخۆ نین. ئەگەر تیۆری بەتەواوی لە پراکسیس یان "چارەسەر" دا بتوێنینەوە، ناوەرۆکی نێگەتیڤ و رەخنەگرانەی لەنێو دەبەین. کاتێك رڤیزیۆنیستەکان فانتازیای فکری لە کرداری چارەسەر دا دەتوێننەوە، زۆر لە پراگماتیستەکان و پۆزەتیڤیستەکان نزیك دەبنەوە، یانی لەو کەسانە کە لە بەرانبەر تیۆری رەخنەگرانە دان. رڤیزیۆنیستەکان لەگەڵ فرۆید هەر ئەو کارە دەکەن کە پێڕەوانی هێگل لەگەڵ ئەو کردیان، مارکوزە لە بەشی دووهەمی کتێبی ئەقڵ و شۆڕش دا ئەم پرسەی باس کردووە. ئەوان لە دوو لایەنەوە کاری تواندنەوە ئەنجام دەدەن. یەکەم، ئەوان پڕماناترین و بوێرانەترین تیۆرییەکانی فرۆیدیان رەت کردەوە: غەریزەی مەرگ، هۆزی سەرەتایی و کوشتنی باوك. مارکوزە لە دەقی سەرەکی ئێروس و شارستانیەت دا دەنوسێت ئەو میراتە مێژینە کە رڤیزیۆنیستەکان گاڵتەی پێدەکەن، بەهۆی "بەهای سەمبۆڵیکی پڕمانایە، ئەو روداوە لەمێژینانە کە تیۆری فرۆید باسی کردوون، رەنگە بۆ هەمیشە لە دەڤەری سەلماندنی مرۆڤناسانە سەرتر بێت. بەڵام پرسە مێژووییەکان ئاکامی واقعی ئەم روداوانەن... ئەگەر ئەم تیۆرییە لە ئاست ئەقڵی سالم دژایەتی دەکات (هۆی ئەوەیە کە ئەم تیۆرییە) لە درێژەی خەباتی خۆیدا بانگەشەی راستییەك دەکا کە ئەقڵی سالم بەجۆرێك پەروەردە

کراوە کە ئەو راستییە لەبیر بکات." دووهەم، هەر بەوجۆرە کە ئادۆرنۆ ساڵی 1946 وتبووی، ڕڤیزیۆنیستەکان ناکۆکی نێوان تاك و کۆمەڵ و، خەون و وشیاری پاساو دەدەن. ڕڤیزیۆنیستەکان بە گەڕانەوە بۆ دەروونناسی وشیاری پێش فرۆیدی، بەپێچەوانەی ویستی خۆیان، تووشی سازش دەبن.

مارکوزەش وەك ئادۆرنۆ بۆچوونی ڕڤیزیۆنیستەکان لەمەڕ کەسێتی تۆکمە ڕەت دەکاتەوە و دەڵێت لە جڤاتی هاوچەرخ دا تاکێتی ڕەسەن قەت دروست نابێت: "دۆخی تاکی لە چەندین تۆخمی چارەنووسی گشتی پێکدێت، هەر بەوجۆرە کە فرۆید پیشانی داوە کلیلی جارەنوسی تاك لە دەستی چارەنوسی گشتی دایە." ئەم شتە لەگەڵ مۆراڵیزمی ڕڤیزیۆنیستەکان لەناکۆکی دایە: "فرۆید خەیاڵاتی ئەخلاقی ئایدیالیستی لەنێو بردووە: "کەسێتی" بێجگە لە تاکێکی "تێکشکاو" هیچی دی نییە تاکێك کە لەگەڵ سەرکوت و هەڵشاخان ڕاهاتوە و بەشێوەی سەرکەوتوانە بەکاریان دێنێت." مارکوزە زۆر بەتوندی لەئاست شێواندنی تیۆری غەریزەی فرۆید بە دەستی ڕڤیزیۆنیستەکان دژایەتی دەکات. ئەو دەڵێت ئاراستەی زاتی تیۆری غەریزە لە هەستەوە بۆ نەست، لە کەسێتی پێگەیشتوو بۆ ئەزموونی منداڵی و، لە تاکەوە بەرەو تیپە. فرۆید بە پێداگرتن لەسەر لبیدۆ، بۆچوونێکی ماتریالیستی لە پرسی دامرکان (لە سێکس دا) گەشە پێدا کە لەگەڵ ڕوانگەی مەعنەوی و سەرکوتکەری ڕڤیزیۆنیستەکان ناکۆکە. مارکوزە بە گەڕانەوە بۆ ریشەی سێکسی تیۆری فرۆید، سەرلەنوێ گرنگی بە گرێی ئۆدیپ دا، بەڵام فرۆم هەر لە یەکەم ڕۆژی هاتنی بۆ سەنتەری فرانکفۆرت ڕەخنەی لەم پرسە گرتبوو.

مارکوزە لە کتێبی ئێروس و شارستانیەت دا بەدەگمەن باسی گرێی ئۆدیپ دەکا و ئەوەندە سەرنجی پێنادا. بەڵام لەو وتارەیدا کە لە لە گۆڤاری Dissent چاپکراوە و وەك پەراوێزی (ئێروس و شارستانیەت) حساب دەکرێت، ڕوانگەیەکی تەواو جیاواز باس دەکات. کۆششی فرۆم بۆ " گەڕاندنەوەی گرێی ئۆدیپ لە دەڤەری سێکسەوە بۆ دەڤەری پێوەندی دوولایەنە"، پێچەوانەی خاڵی سەرەکی و ڕەخنەگرانەی بیری فرۆیدە. بە ڕای فرۆید ئارەزووی ئۆدیپ، بەپێچەوانەی ڕای فرۆم، تەنیا نارەزایی لە دابڕان لە دایك و ئازادییەکی ژاناوی و "alienator" نییە. ئەم ئارەزووە هەروەها ویستێکی ئاگرین بۆ دامرکانی سێکسی و، بۆ گەیشتن بە دایك وەك ژن نە وەك پاڵپشت، دەردەخات. لە ڕاستیدا مارکوزە دەڵێت "مەیلی سێکسی لە پلەی یەکەمدا دەیەوێت دایك وەك ژن داگیر بکات، ئەم ڕاستیەش هەڕەشە لە بنەمای دەروونی شارستانیەت دەکات. 'ویستی سێکسی' ململانێی ئۆدیپ وەك یەکەمین کێشەی نێوان تاك و کۆمەڵگە دەردەخات. "لەبیرکردنی ریشەی سێکسی گرێی ئۆدیپ، چ بە گشتی چ وەك جیلوەی هێمایی قوڵترین پرسەکانی جڤاتی هاوچەرخ، بە مانای پاساودانی ئەو کێشە بنەڕەتییانەیە کە گرێی ئۆدیپ لەوانەوە سەرچاوە دەگرێت.

بەڵام غەریزەی دیکە کە بۆ مارکوزە گرنگترە و ڕڤیزیۆنیستەکان ڕەتیان کردۆتەوە: تاناتوس (thanatos) یان غەریزەی مەرگە. هەر لێرە دایە کە مارکوزە لە ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێریش واوەتر دەچێت و جارێکیتر دەیەوێت ئەندێشەی مارکس و فرۆید پێوەند بدات. بە ڕای ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر فرۆید بە چەمکی غەریزەی مەرگ بەشێوەی هێمایی خواستی کاولکارانەی مرۆڤی مۆدێرن دەر دەخات. مارکوزە ئەم ڕوانگە قەبوڵ دەکات و ئاماژە بە بەردەوامی و توندبوونەوەی چالاکی روخێنەرانەی مرۆڤ دەکات کە پێ بە پێ گەشەی شارستانیەت زیاتر دەبێت، بەڵام ڕڤیزیۆنیستەکان دەیانەوێت حاشای لێبکەن. غەریزەی مەرگی فرۆید زۆر لە ئیمانی کوێرانەی ڕڤیزیۆنیستەکان شیاوترە و سروشتی ئاڵۆزی مرۆڤی مۆدێرن دەناسێت.

مارکوزە بەپێچەوانەی ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر باسەکەی خۆی بە ڕەشبینی تەواو ناکات. بە ڕای ئەو غەریزەی مەرگ، بەپێچەوانەی بۆچوونی زاڵ، خواستێکی دەروونی نییە کە هەڵدەشاخێت و توند و تیژی دەکات. فرۆید "پێی وانەبوو کە ئێمە بە مەبەستی کاولکاری دەژین؛ غەریزەی مەرگ یان لە دژی غەریزەی ژیان دەور دەبینێت یان لە خزمەتی ئەو دایە؛ هەروەها ئامانجی غەریزەی مەرگ تەنیا کاولکاری نییە، بەڵکوو دامرکانی نیاز بە کاولکارییە". مارکوزە لە کتێبی ئێروس و شارستانیەت دا بۆچوونی خۆی لەمەڕ سروشتی واقعی تاناتوس ڕاڤە دەکات. ئامانجی ڕاستەقینەی غەریزەی مەرگ، هەڵشاخان نییە، بەڵکوو کۆتایی هێنان بە کێشەیەکە کە ناوی ژیانە. مەیدانی ئەم غەریزە، هەر هەمان چەمکی نیروانایە کە دەتەوێت بە واستانی سروشتی بێ گیان بگات. مادام کە غەریزەی مەرگ وەها خواستێکی هەیە بەشێوەی سەرسوڕهێنەر لە غەریزەی ژیان دەچێت: هەر دوو دەیانەوێت خواست و ئارەزوو تێر بکەن و کۆتایی پێ بێنن. ئەگەر غەریزەی مەرگ دەیەوێت کێشەکان کەم بکاتەوە، کەوابوو کاتێك کێشەکانی ژیان کەم ببنەوە، ئەم غەریزە

لاواز دەبێت. ئەم فەرزیە ڕێگە بە مارکوزە دەدات تا فریدی پیری ڕەشبین بەرەو دەڤەرێکی یوتۆپیایی ببات. هەر وەك لە کۆتایی باسەکەی دا دەڵێت: "ئەگەر ئامانجی سەرەکی غەریزە کاولکاری نەبێت، بەڵکو لەنێوبردنی ژان و ئازار – سڕینەوەی کێشەکان – بێت، ئەوجار بەشێوەی دژواز، هەرچەندە ژیان زیاتر تێر و تەبا بکرێت، ناکۆکی نێوان ژیان و مەرگ کەمتر دەبێتەوە. کەوابوو بنەمای لەزەت و بنەمای نیروانا پێکدەگەن". زۆربەی پێرەوانی ئۆرتودوکسی فرۆید، بە سەرنجدان بەو بەڵگانە کە مارکوزە دەیهێنێتەوە بەم ئاکامە دەگەن کە مارکوزەش بە ڕادەی فرۆم و هۆرنی ڕفیزیۆنیستە، بەڵام لە ڕەهەندێکی دیکەوە.

کەوابوو مارکوزە تێدەکۆشێت تا بەپێی باشترین تیۆری ڕەخنەگرانە، تاناتوس مێژوویی بکاتەوە. ئەگەر ژیان لە ڕێگەی پێوەندی مرۆڤ لەگەڵ سروشتی ئازاد و بەدەر لە سەرکوت سەرلەنوێ ئێرۆتیزە (ئاشقانە) بکرێت، دەسەڵاتی مەرگ پێویست نییە. مارکوزە دەڵێت ئەم پرسە پێویستی بە سڕینەوەی زەخت و سەرکوتی سێکسی ئەندامی زاوزێ و گەڕانەوە بۆ "بێ نۆرمی چەندفۆرمی" منداڵی هەیە. ئەو لێرەدا، نە هەر لە ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر و فرۆم، بەڵکوو بەشێوەی تایبەتی خۆی لە ڕایش و فرۆیدیش واوەتر دەچێت. مارکوزە دەڵێت تەنیا کاتێك کە هەموو جەستە دیسان ئێرۆتیزە بکرێت دەتوانین بڕسەر کاری نامۆبوودا، کە هەموو جەستە بێجگە لە بەشی زاوزێ دەکاتە شت، زاڵ بین. کۆمەڵگەی گۆڕاو – کە ئیتر لەسەر "بنەمای کارکردی" سەرکوتکەر و فەوتاو ڕانەوەستاوە- کۆتایی بە "سەرکوتی زیادی" کە ڕیشەی مێژوویی هەیە دێنێت و بەمجۆرە تاك لە کاری نامۆبووی پڕکێشە ڕزگار دەکات. یاری جوانیناسانە جێگەی ژان و ئازار دەگرێتەوە؛ دەسەڵاتی بنەمای نیروانا و کاولکاری لەسەر ژیانی مرۆڤ کۆتایی دێت. بەمجۆرە "دنیا ئارام دەگرێت؛ ئەمە ڕەهەندی سایکۆلۆژیکی تیۆری یەکێتی مارکوزەیە کە بنەمای فەلسەفەی ئەو پێکدێنێت.

گرووپێك لەقۆتابیانی قوتابخانەی فرانکفورت

هەروەك چاووەڕوان دەکرا هاوکارانی مارکوزە هەوڵی بوێرانەی ئەویان بۆ پێناسەکردنی فرۆید وەك یوتۆپیستێکی شۆڕشگێڕ پێ خۆش نەبوو. ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر بەشێوەی زیرەکانە بێدەنگییان هەڵبژارد، بەڵام فرۆم تێکۆشا لە ژمارەی دیکەی Dissent دا ڕوانگەی مارکوزە ڕەت بکاتەوە. فرۆم لە دوو لایەنەوە هێرشی کردە سەر مارکوزە: سەرەتا تێکۆشا پێشان بدا کە مارکوزە لە بواری دەروونشیکاریدا خاوەن هیچ ئەزموونێکی پراتیکی نییە و خراپ لە فرۆید تێگەیشتووە. فرۆم وتی فرۆید زیاتر بەخسیری ماتریالیزمی نادیالکتیکی بورژوایی سەدەی نۆزدەهەم بووە، نە ئەوە کە دژی ئەم ڕەوتە بێت. ئەو هەروەها هەوڵیدا تا ڕوانگەی مارکوزە لەمەڕ ڕفیزیۆنیستەکان – کە هەموویانی وەك یەك ببینی بوو- ڕەت بکاتەوە. فرۆم دەڵێت؛ بۆ نموونە بۆچوونی من لەمەڕ "کەسێتی بەرهەمهێنەر"، زیاتر لەوەی کە مارکوزە وێنای دەکا، لە دژی جڤاتی هاوچەرخ خەبات دەکات. ئەو هەر وەها ڕوانگەی مارکوزە کە دەڵێ لە دۆخی ئێستادا هیچ کەسێتییەکی تۆکمە ناتوانێت دروست بێت، بە نادروست دەزانێت.

لایەنی دووهەمی هێرشی فرۆم گرنگترە. ئەو لێرەدا تێدەکۆشێت تا کێشەی حەتمی نێوان دامرکانی سێکسی و شارستانیەت، کە فرۆید ئەو هەمکە پێداگری لەسەر کردبوو، زیندوو بکاتەوە. بە ڕای فرۆم هەندێك بێ نۆرمی سێکسی کە لە دووتۆیی "بێ نۆرمی چەند فۆرمی"دا داکۆکی لێداکات، لەگەڵ هیچ شارستانیەتێك سازگار نییە. ئەگەر تەنیا دوو شت، سادیزم و گوو ویستی، لەبەر چاو بگرین، دەزانین

که ئەم دوو پرسە لە هەموو دۆخێکدا نەفرەت هێنەرن. ئامانجی دامرکانی خێرا و کامڵ کە مەبەستی مارکوزەیە، دەتوانێت تاک وەك بەشێك لە سیستمی ورووژاندن و هەندێك خواست و ئارەزوو کە بە ئاسانی دەستکاری دەکرێن لێبکات، وەك ئەو شتە کە لە کتێبی دنیای دلێری مۆدێرن، بەرهەمی ئێلدوس هاکسلی دا روو دەدات. بە پێچەوانەی بۆچوونی مارکوزە (و ئادۆرنۆ) عشقی بە جیا لە سێکس، پرسێکی تەواو ئایدیۆلۆژیك نییە، هەرچەند دەتوانین قەبوڵ بکەین کە ئەم شتە ناتوانێت لە کۆمەڵی هاوچەرخ دا روو بدات. هێمای نێگەتیڤی ئەندێشەی مارکوزە بە هیچ کوێ ناگات، تەنیا دنیا بەشێوەی نەیلیستی رەت دەکاتەوە.

باس و مشت و مری فرۆم و مارکوزە لەسەر چەند خاڵێکی بچوك ماوەیەکی زۆر درێژەی کێشا. سەرئەنجام مارکوزە رایگەیاند کە کەسێکی نەیلیستە و وتی نەیلیزم "سەرپێچیگەورە"(greatrefusal) رەنگەتاقەهیۆمانیزمیراستەقینەیە کە لەم چاخەدا رەوایە. ئەم وتەیە جارێکیتر مارکوزەی لە ئادۆرنۆ و هۆرکهایمێر نزیك کردەوە. بەڵام کاکڵی سەرەکی ئێروس و شارستانیەت بەرەو دەڤەرێك تێشك دەهاوێت کە سەرئەنجام گەشبینانەیە. بۆچوونی مارکوزە لە چەمکی نیروانا لەو شتە نزیکە کە فرۆم لە کتێبی هەڵاتن لە ئازادی دا بەیانی کردووە: "خواستی ژیان و خواستی کاولکاری دوو هۆکاری سەربەخۆ و لێك جیاواز نین، بەڵکو بەشێوەی ئاوەژوو لێکبەستراون. هەرچەندە خواستی ژیان سەرکوت بکرێت، خواستی مەرگ و کاولکاری پەرەدەگرێت؛ هەرچەندە خواستی ژیان زیاتر بەدیبێت، هێزی کاولکاری کەمتر دەبێتەوە. کاولکاری بەرهەمی ژیانی نەژیاوە." مارکوزە پێی وابوو کە دوو غەریزەی مەرگ و ژیان سەرئەنجام یەکێتییەك دروست دەکەن، بەڵام فرۆم وەك دوالیستێکی بەپارێز مایەوە. سەرەرای ئەمەش لە دوالیزمی فرۆم دا غەریزەی مەرگ و خواستی کاولکاری، وەك بەرهەمی داماوی ژیان فام دەکرێت. فرۆم دواتر لە کتێبی دڵی مرۆڤ دا هەڵوێستی خۆی بەمجۆرە

بینای ڤوتابخانەی فرانکفۆرت لەساڵی 1950

بەیان کرد:

ئەم دوالیزمە... لە جەشنی دوو غەریزەی زاتی بایۆلۆژیك نییە کە بەشێوەی رێژەیی نەگۆڕ بێت و هەمیشە تا دوا سەرکەوتنی غەریزەی مەرگ پێکەوە بجەنگن، بەڵکوو دوالیزم لەنێوان بنەماییترین خواستی ژیان – بۆ پاراستنی گیان – و دژی ئەو دایە، ئەم دژە کاتێك بەدیدێت کە مرۆڤ لەم ئامانجەی دا سەرنەکەوێت.

کەوابوو، سەرەرای ئەوە کە فرۆم و مارکوزە پێیان وایە زۆر لێك دوورن، بەڵام وادیارە لەمەر هێز و بەردەوامی غەریزەی مەرگ پێکدەگەن. یوتۆپیاییترین کتێبی مارکوزە بە دیدێکی گەشبینانە بە کۆتایی دەگات، بەڵام بە پشتبەستن بە بۆچوونی هۆرکهایمێر کە چەند دەیە پێشتر وتبووی: ناتوانین رەنج و ئازاری ئەوانەی کە پێشتر مردوون قەرەبوو بکەینەوە.

سەرچاوە: ارغنون شماره 22، تهران 1382، صص 55-107

Martin Jay (1976), The Dialectical Imagination, London: Heinemann.

(Footnotes)

1. سەرۆکی سەنتەری تۆژینەوەی کۆمەڵایەتی ناسراو بە مەکتەبی فرانکفۆرت. هۆرکهایمێر بوو بە جێگیری ئەو و بواری کار و تێکۆشانی ئەم سەنتەرەی بە تەواوی گۆڕی.

2 یەکێ لەگ گرنگترین ئەندامانی ڤوتابخانەی فرانکفۆرت لە کاتی گرون بێرگ دا.

3 مامۆستای نیوکانتی ئادۆرنۆ.

4 Natura و physis هەر دوو بە مانای سروشتن.

5 Sabbath، رۆژی پشووی – یەهوودیان لە شەمە و مەسیحیان لە یەکشەممە دا.

6 "گۆڤاری تۆژینەوەی کۆمەڵایەتی" ئۆرگانی سەنتەری تۆژینەوەی کۆمەڵایەتی فرانکفۆرت.

7 بەشی سەرکوتکراوی خۆد (ئیگۆ) چەند مکانیزمێك بەکار دێنێ تا دۆخی دەروونی تاك وەك خۆی بپارێزێت و نەهێڵێت مەیل و بیرەوەرییەکان لە نەست (بەشی ناوشیاری مێشك)ەوە بێت هەست (بەشی وشیار)ەوە. ئاکامی ئەم کارە، ترس و دڵەراوکەیە.

8. گواستنەوە زیاتر بەشێوەی ناوشیارانە روو دەدات، یانی بە یەك زانینی کەسێك کە ئێستا لە لامان دایە لەگەڵ کەسێك کە پێشتر ناسیومانە و بۆمان گرنگ بووە.

پێوانەو هەڵسەنگاندن

دکتۆر کەریم شەریف قەرەچەتانی

2. پرسیارەکانی جووتکردن (بەیەك گەیاندن):

بڕگەو دەستەواژەکانی پرسیارەکانی جووتکردن (بەیەك گەیاندن) لە دوو لیست پێکدێت، کە هەر لیستەی لە کۆمەڵێك ڕەگەز پێکدێت و پێویستە هەر ڕەگەزێك لە لیستی یەکەم گونجاو و جووت و تەبا بێت لەگەڵ یەکێك لە ڕەگەزەکانی لیستی دووهەم و یەکدی تەواو بکەن و پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوانیادا هەبێت، لەم جۆرە پرسیارەدا داوا لە فێرخواز دەکرێت کە لیستی یەکەم بخوێنێتەوەو بۆ هەر ڕەگەز و بەشێکی، ڕەگەز و بەشێکی دیکەی لە لیستی دووهەم بۆ هەڵبژێرێت. واتە پەیوەندی لەنێوان هەر یەك لە ڕەگەزەکانی لیستی یەکەم و ڕەگەزەکانی لیستی دووهەم بدۆزێتەوەو بەیەکیان بگەیەنێت.

لەم جۆرە پرسارەدا بە لیستی یەکەم دەگوترێت (پێشەکییەکان) و بە لیستی دووهەمیش دەگوترێت (وەڵامەکان) و هەردوو لیستەکەش بەشێوەیەکی ستوونی بەرامبەر یەکدی دادەنرێت، لای ڕاست بۆ پێشەکی و لای چەپیش بۆ وەڵامەکان. بەشێوەیەکی گشتی ژمارەکان (3,2,1 ......هتد) دەدرێت بە پێشەکیەکان و پیتەکانی (أ,ب,ج،......هتد) دەدرێت بە وەڵامەکان.

بوارەکانی بەکارهێنانی پرسیارەکانی جووت کردن) (بەیەك گەیاندن):

ئەو جۆرە پرسیارانە گونجاون بۆ پێوانەکردن و هەڵسەنگاندنی ناسینەوەی ئەو زانیاریانەی کە پەیوەندییان بەیەکەوە هەیەو تەواو کەری یەکدین وەك (وشەو ماناکانیان) و (زاراوەو پێناسەکانیان) و (ڕووداوو مێژووەکانیان) و (نووسەر و بەرهەمەکانیان) و (داهێنەر و داهێنانەکانییان) و (زاناو تیۆرەکانیان)و (پێکهاتەی کیمیاوی و هێماکانیان) ..... هتد.

باشییەکانی ئەم جۆرە پرسیارانە:

1. دانانی ئەم جۆرە پرسیارانە ئاسانتر و خێراترە لە دانانی پرسیارەکانی هەڵبژاردن لەچەند دانەیەك، هەروەها ڕووبەر و شوێنی کەمتر لەسەر کاغەز (لەکاتی چاپکردن) داگیر دەکات و کاتی باشیش بۆ فێرخواز دەگەڕێنێتەوە لەکاتی خوێندنەوەو وەڵامدانەوەی ئەم جۆرە پرسیارانەدا.

2. ئەگەر وەڵامەکان گونجاو و لەبار بن بۆ پێشەکییەکان ئەوا کەمتر بوار بە فێرخواز دەدات بۆ ئەوەی خەملاندن بکات و نمرەی بە ناهەق دەست بکەوێت، لە کاتێکدا لە پرسیاری ڕاست و هەڵە بە ئاسانی دەستی دەکەوێت.

کەموکورتییەکانی پرسیارەکانی جووتکردن (بەیەك گەیاندن):

1. ئەو توانستانەی ئەم جۆرە پرسیارانە پێوانەی دەکات کەم و سنووردارن و بۆ پێوانەکردنی توانستەکانی (پراکتیزەکردن و شیتەڵکردنەوەو هەڵسەنگاندن) ناگونجێت.

2. لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە پرسیارە پێویستی بە دوو لیست (کۆمەڵ) لە زانیاری هەیە کە پەیوەندی لە نێوانیاندا هەبێت و تەواوکەری یەکتر بن، بۆیە زۆر بە کەمی بەکاردەهێنرێت و بۆ زۆر بابەت گونجاو نییەو ناتوانێت پێوانەی یەکە بچووك و سەربەخۆکان بکات.

بنەماکانی دانانی پرسیاری جووتکردن (بەیەك گەیاندن):

1. پێویستە یەکەو بڕگەکانی پێشەکییەکان گونجاو و هاوڕێك بێت لەگەڵ بڕگەو یەکەکانی وەڵامەکان و تایبەت بن بە هەمان بابەت. کە لەوانەیە پێشەکی و وەڵامەکان تایبەت بن بە ڕووداوی مێژوویی نزیك لەیەك یان بەرهەم و داهێنانی ژمارەیەك زاناو داهێنەری یەك بواری زانستی.

2. نابێت ژمارەی پێشەکییەکان یەکسان بێت بە ژمارەی وەڵامەکان چونکە ئەمە دەبێتە هۆی زانینی دواهەمین دانە، دوای زانینی ئەوانی دی، لەبەر ئەوە ئەگەر پێشەکییەکان چوار دانە بوو ئەوا دەبێت وەڵامەکان پێنج دانە بن.

3. پێویستە تا دەتوانرێت دەبێت وەڵامەکان کورت و پوخت بن.

4. باشتر وایە کە ژمارەی پێشەکییەکان لەچوار دانە زیاتر نەبن و ژمارەی وەڵامەکانیش لە پێنج، و ناشبێت لە ئەوە کەمتر بن.

3. پرسیارەکانی هەڵبژاردن لەچەند دانەیەك :

بڕگەکانی ئەم جۆرە پرسیارانە تایبەتە بە گرفتێك کە لە ڕێگەی ڕستەیەکەوە یان زیاتر لە ڕستەیەك دەخرێتەڕوو کە پێی دەڵێن بناغەی

برگەکە ،دواتر لە بەرامبەر یان لە ژێر ئەو گرفتە ژمارەیەك وەڵام و ڕێگە چارە وەك (جێگرەوە) دادەنرێن کە یەکێك لەو وەڵامانە یان زیاتر لە وەڵامێك ڕاست و گونجاون ئینجا داوا لە فێرخواز دەکرێت کە ڕاسترین وەڵام یان ڕێگا چارەی گونجاو بۆ ئەو گرفتە هەڵبژێرێت، بە وەڵامەکان دەگوترێت (جێگرەکان) کە بەشێوەیەکی گشتی ژمارەیان لە نێوان (3 – 5) دانەیە. بناغەو برگەی سەرەکی بەشێوەی پرسیار یان لەسەر شێوەی برگەیەکی ناتەواو دادەڕێژرێت.

بوارەکانی پرسیارەکانی هەڵبژاردن لە چەند دانەیەك:

ئەم جۆرە پرسیارانە باشترین جۆری پرسیارەکانی بابەتین، هەر لەبەر ئەوەشە کە زۆربەی زیرەکی پێوە جیهانییەکان و تاقیکردنەوەو ئەزموونە گشتییەکان لەم جۆرە پرسیارەیەو بەزۆری بەکاردەهێنرێن، لەتوانای ئەم جۆرە پرسیارەدا هەیە کە پێوانەی زۆربەی توانستە ئەقڵییەکانی پۆلینەکەی بلوم (یادکردنەوەی زانیارییەکان، تێگەیشتن، پراکتیزە کردنی پرانسیپ و گشتاندنەکان وتەنانەت شیتەڵکردنەوەی زانیاریەکانیش) بکات.

باشییەکانی پرسیارەکانی هەڵبژاردن لە چەند دانەیەك:

1. ئەم جۆرە پرسیارە پێوانەی زۆر توانستی ئەقڵی دەکات لە کاتێکدا کە پرسیارەکانی ڕاست و هەڵە یان بەیەك گەیاندن، ناتوانن پێوانەیان بکەن.
2. زۆر بە بابەتیانەو ڕاستگۆیانە هەڵەچنی وەڵامەکان دەکرێت.
3. ئەو جۆرە پرسیارە کەمتر لە ڕاست و هەڵە بوار و چانسی خەمڵاندنی تێدایە.

کەم و کورتییەکانی پرسیارەکانی هەڵبژاردن لە چەند دانەیەك:

1. دانان و ئامادەکردنی ئەم جۆرە پرسیارانە زەحمەتترە لە دانان و ئامادەکردنی پرسیاری ڕاست و هەڵەو بەیەك گەیاندن.
2. کاتێکی زۆری دەوێت بۆ خوێندنەوەو وەڵامدانەوەیان، ئەگەر بەراورد بکرێت بە پرسیارەکانی ڕاست و هەڵە .
3. ئەگەر بە ڕێژەیەکی کەمیش بێت، فێرخواز دەتوانێت خەمڵاندن بکات و هەندێك نمرە کە مافی خۆی نییە دەستی بکەوێت.

بنەماکانی ئامادەکردنی پرسیارەکانی هەڵبژاردن لە چەند دانەیەك:

a. **بنەماکانی تایبەت بە برگەی سەرەکی (ئەسڵی برگەکە):**

1. پێویستە برگەی سەرەکی واتە ئەسڵی برگەکە لەیەك گرفت و کێشە پێکبێت و فێرخواز بە ئاسانی لێی تێبگات.
2. پێویستە برگەی سەرەکی پوخت و کورت بێت و درێژداری و زیادەڕۆیی تێدا نەبێت.
3. ئەگەر پێویستی کرد بە وشەیەك یان زیاتر لە وشەیەك لە سەرەتای هەر وەڵامێك دووبارە بێتەوە، ئەوا دەبێت ئەو وشانە بۆ برگەی سەرەکی بگوێزرێتەوە.
4. باشترە کە نەرێ لەمجۆرە پرسیارەدا نەبێت، و ئەگەر تیایدا بوو ئەوا دەبێت هێڵێکی بەژێردا بهێنرێت، بۆئەوەی فێرخواز بەئاگابێت بۆی و نابێت بەهیچ شێوەیەك (نەرێ نەرێ) تێدابێت چونکە دەبێتەهۆی سەرلێشێواندنی فێرخواز بەتایبەتیش زیرەکەکان.
5. دەبێت ئاگاداری ڕێزمانی بین، واتە نابێت لەکاتی دانانی پرسیارەکان وشەیەکی تێدابێت کەئاماژە بێت بۆ کۆ، لەهەمان کاتدا لەوەڵامەکاندا تەنها یەك دانە بەشێوەی (کۆ) هەبێت، کەئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی کەفێرخواز یەکسەر وەڵامی ڕاست بزانێت یان لەلایەکی دیکەوە ڕاناوی کەسی یەکەم لەهەردوولا هەبێت (پێشەکی و وەڵامەکان) (أحمد ، 1960، ص 443).

b. **بنەماکانی تایبەت بەوەڵامەکان (بدائل):**

1. پێویستەوەڵامەکان بەشێوەیەك دابڕێژرێت کەیەك وەڵامیان ڕاست بێت یان لەهەموویان ڕاستترو گونجاوتر بێت و مشتو مڕ و بگرەو بەردەی نەوێت.
2. پێویستە کەهەموو وەڵامەکان نزیکبن لەیەکتری و تەواوکەری یەکدی بن هەر هەموویان تایبەت بن بەهەمان بوارو گرفت، بۆنمونە هەر هەموویان تایبەت بن بەیەك قۆناغی مێژوویی یان ڕووداو یان یەك بواری زانستی یان یەك ناوچەی جوگرافی.
3. پێویستە وەڵامەکان بەجۆرێك دابڕێژرێن، کە فێرخواز وابزانێت هەرهەموویان ڕاستەو سەرنجی فێرخوازەکان بۆلای خۆی ڕابکێشێت.
4. پێویستە ئەو وشەو زاراوانەی لەوەڵامە هەڵەکاندا بەکاردەهێندرێت، ناسراو بن و فێرخواز پێیان نامۆ نەبێت و نزیك بن لە ئەو وشەو زاراوانەی کەلەوەڵامە ڕاستەکاندا بەکاردەهێنرێن.

پرسیاری زارەکی:

هەندێکجار پرسیارە نوسراوەکان (گوتاری و بابەتی) ئامانجی مامۆستا ناپێکێت، بۆیە ناچار دەبێت کەپەنا بۆ جۆرێکی دیکە لەپرسیار ببات ئەویش پرسیاری زارەکییە. پرسیاری زارەکی ئەو جۆرە پرسیارەیە کە خوێندنەوەو نوسینی تێدا بەکارناهێنرێت، بەڵکو تەنها پرسیار لە فێرخواز دەکرێت و

پێویستە فێرخواز بەدەم (زار) وەڵامی مامۆستا بداتەوە، ئیتر بەبێ ئەوەی یەك وشە بنوسێت یان بیخوێنێتەوە، بەزۆریش ئەم جۆرە پرسیارانە لەو شێوەیەیە کە وەڵامی درێژ یان کورتی پێویستە، بەدەگمەن لەو جۆرەیە کە وەڵام هەڵبژێرێت واتە (بابەتی) بێت.

بەزۆریش پرسیاری زارەکی تاکییە (فردی) واتە لەیەك كاتدا پرسیار تەنها لەفێرخوازێك دەکرێت و ناتوانرێت بدرێت بە ژمارەیەك فێرخواز، لەبەرئەوەی وەڵامەکە دەزانێت و ئەوانی دیکەش هەمان وەڵام دەدەنەوە، هەرلەبەرئەوەشە ئەمجۆرە پرسیارانە ناتوانرێت هەڵسەنگاندنی گشتی بۆهەموو فێرخوازەکان بکات و بەیەکتریان بەراورد بکات، لەبەرئەوەی هەموویان وەڵامی چەند پرسیارێکی هاوبەش نادەنەوە، بەڵکو هەریەکەیان وەڵامی پرسیارێك دەداتەوە کەجیاوازە لەپرسیاری فێرخوازێکی دیکە، ئەمەش وادەکات کەپرسیاری هەندێك فێرخواز سووك بێت و هی هەندێکی دیکەیان قورس و ئەوانی دیکە مامناوەندی بێت، سەرەرای ئەوەش ئامانجی پرسیارەکان جیاواز دەبێت. هەرچەندە پرسیاری زارەکی ئەو کەم و کورتیانەی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تا ئێستا هەر بەکاردەهێنرێت و رۆڵی خۆی هەیە لەپرۆسەی پەروەردەو فێرکردندا و ناتوانرێت پشتگوێ بخرێت، لەبەرئەوەی تەنها ئامرازو کەرەستەیە بۆ پێوانەکردن و هەڵسەنگاندنی توانای قسەکردن و دەستنیشانکردنی کەم و کورتی زمان و پێوانەکردنی توانای فێربوونی منداڵی بچووك کەتوانای نوسینی نییە، هەروەها هەڵسەنگاندن و پێوانەکردنی تواناکانی کەسانی نەخوێندەوار.

پرسیاری پراکتیکی :

جۆرێکی دی لە پرسیار، کە وەك کەرەستەو پێوانەکار بەکاردەهێنرێت بۆ پێوانەکردن و هەڵسەنگاندنی توانای فێرخواز، پرسیاری پراکتیکییە. ئەمجۆرە پرسیارە گونجاوە بۆ پێوانەکردنی شارەزایی و کارامەییەکان کە پێویستە لە گۆرەپانی کارکردن و لەکاتی بەئاکام گەیاندنی چالاکییەکاندا بەرجەستەببن. بۆنمونە چالاکی و شارەزاییە وەرزشی و هونەری و پیشەسازی و کشتوکاڵییەکان ناتوانرێت لە رێگەی پرسیاری گوتاری و بابەتی و زارەکییەوە پێوانە بکرێن. بەڵکو دەبێت لە رێگەی پرسیاری پراکتیکییەوە و لە گۆرەپاندا پێوانەی شارەزایی و لێهاتوویی (وەرزشی، وێنەکێشان، مۆسیقا ژەنین، دروستکردنی نەخشە، کشتوکاڵ، پیشەسازی، چێشت لێنان، کاری دەستی، ماشێن لێخورین، چاپکردن، ...هتد).

چەند نمونەیەك بۆ پرسیاری گوتاری و بابەتی:

a. **پرسیاری گوتاری:**

1. جیاوازی چییە لە نێوان بۆچونەکانی فرۆید و بۆچوونەکانی سکینەر دەربارەی رۆڵی بایۆلۆژیی و ژینگە؟

2. باسی سوودەکانی بەنداوی دوکان بکە.

3. خاڵە هاوبەش و جیاوازەکانی نێوان کۆمپیوتەرو مێشکی مرۆڤ چین؟

4. پێناسەی ئەمانەی خوارەوە بکە.

b. **پرسیارە بابەتییەکان:**

راست و هەڵە:

1. لەساڵی 1879 دەرونزانی بوو بەزانست. راستە هەڵەیە

2. ئاو لەسەد پلەی گەرمیدا دەکوڵێت. راستە هەڵەیە

3. هاوینەهەواری گەلی عەلی بەگ دەکەوێتە سنوری پارێزگاری دهۆك. راستە هەڵەیە

جووتکردن (بەیەك گەیاندن): ئەندامەکانی لەش

فەرمانەکانی

1. ددان
a. بیستن
2. چاو
b. بۆنکردن
3. گوێ
c. هەناسەدان
4. لوت
d. خواردن و لەتکردن
e. بینین

هەڵبژاردن لە چەند دانەیەك:

1. **نزیکترین هەسارە لەرۆژ لە کۆمەڵەی خۆر بریتییە لە:**

a. زەوی. b. عەتارد.
c. مەریخ. d. مشتەری.

2. **کام لەم زانایانەی خوارەوە سەربەرێبازی جەشتاڵتە:**

a. سکینەر. b. فرۆید.
c. کۆهلەر. d. بافلۆف.

بەکارهێنانی خراپ دەرمان و راهاتن لە سەریان

حەمید بانەیی

لە سەردەمێکی کۆنەوە و بە درێژایی مێژوو هەندێك مادده ناسرابوون کە ئەگەر بە کاربهێنرێن دەبنە هۆی ئەوەی هەست بە خۆشی و دڵنیایی دەکرێت لە لایەن ئەو کەسەی بەکاری دەهێنێت، ئەم ماددانە لە رووەکی جۆراو جۆرەوە وەردەگیران وەك ئەفیون OPIUM ، حەشیش, کۆکایین COCAINE ، هیرۆیین, گراس, ماریگوانا, تلیاك, میتادۆن و.....گەلێك جۆری دیکە. بەڵام ئەم دەرمانانە سیفەتێکی هاوبەشیان تێدا بوو ئەویش مەسەلەی راهاتن(ئیدمان)ADDICTION بوو لە سەری, و لەراستیدا هۆی راهاتنەکەش بوو کە سەرنجی لێپرسراوانی وڵاتانی جیهانی راکێشا کە هەوڵبدەن بۆ لە ناوبردنی ئەم دەرمانانە یان سنور دانان بۆی لە بەکارهێنانی لە بواری پزیشکیدا.

لەم سەردەمەی ئێمەدا ژمارەیەکی زۆر لەم ماددانە هەیە کە بە شێوەیەکی کیمیاوی ئامادە کراون لە لایەن ژمارەیەکی زۆر لە زانایان چ لە بواری پزیشکیدا و چ لە بواری پیشەسازیدا کە هەمان کاریگەری ئەفیونیان هەیە و یان بۆ چاری نەخۆشیە دەروونیەکان بەکاردەهێنرێن وەکو SEDATIVES دەرمانی خەوHYPOTICS و کۆمەڵێك لە دەرمانە گەورەکان بۆ خامۆش کردنەوە MAJOR TRANQUILIZERS کە لە بواری نەشتەرگەریدا بە کاردەهێنرێن.

ئەم دەرمانانە کاتێك بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەرکردنی وەك خەمۆکی DEPRESSION، پەشێوی ANXIETY، دەبنە هۆی چاك بون و ئارام بوونی نەخۆشەکە، بەڵام کاتێك لەلایەن کەسێکی ئاسایی ساغەوە بەکاردەهێنرێن دەبێتە هۆی راهاتن و ئەم جۆرە کەسانە پاش ماوەیەك دەبنە مۆتەکە بۆ هەموو کۆمەڵ و دەبنە گرفتێکی کۆمەڵایەتی.

ئەوەی شایانی باسە بەکارهێنانی دەرمان بە شێوەیەکی خراپ و ناجۆر و راهاتن لەسەری بەشێوەیەکی زۆر سەرنج راکێش لە نیوەی دووەمی سەدەی رابردووەوە زیادی کرد، هەرچەندە ئەلکهول ئێستاش لە ریزی یەکەمی ئەم ماددانەوەیە، بەڵام ئەم باسە لە بارەی ئەلکهولەوە نییە چونکە ئاستی مەترسیەکانی وەك دەرمانەکان نیە و چارەسەری ئاسانترە و بەدڵنیاییەوە ئەم بابەتە زۆری لەسەر نوسراوە و قسەی لەسەرکراوە. بۆیە ئەم بابەتە بە شێوەیەکی کورت باسکردنە لەسەر راهاتن لەسەر دەرمان وماده هۆشبەرەکان و بەکارهێنانی بەشێوەیەکی خراپ لەلایەن خەڵکیەوە بەتایبەتی لەنێوان لاواندا کە ئەمەش زیانێکی گەلێك گەورە دەدات لە کۆمەڵ، چونکە دەبێتە هۆی وێران کردن و تێکدانی گەورەتری توێژی بەرهەمهێن و لە بری ئەوەی بەرهەمهێن بن دەبنە نەوەیەکی سەرلێشێواو و هەندێك جار دەکەونە ئەنجامدانی تاوانی گەورەش وەك دزی و شەرو شۆر و تەنانەت کوشتن ئەمەش دەبێتە هۆی زەرەر و زیانی گەورە بۆ کۆمەڵگا.

هەرچەندە بالەیادی نەکەین کە ژمارەیەکی زۆر هەیە لەم دەرمانانە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەروونیەکانی وەك خەمۆکی, پشێوی و کەرتەژیری (شیزۆفرینیا,SCHI ZOPHRENIA) بەکاردەهێنرێن،

بەڵام چەند ڕاستیەك هەیە دەبێت بیزانین وەك:

1.ئەو نەخۆشانەی بەکاری دەهێنن ژمارەیەکی زۆریان وازی لێ دەهێنن لەبەر ئەو زیانانەی دەیدات بە لەش.

.2

25٪ ی ئەو نەخۆشانە بە بێ بەرنامە واتە بە شێوەیەکی نارێك وپێك بەکاری دەهێنن لەبەر ئەوە سودێکی ئەوتۆی لێ نابینن.

3. ئەم دەرمانانە بەشێوەیەکی ئاسان و ئاسایی پەسەند ناکرێن لەناو هەموو کۆمەڵگاکانی جیهان بەتایبەتی لە کۆمەڵگا خۆرهەلاتیەکاندا و ڕەنگە لای خوێنەر سەیر بێت کە ئەم دەرمانانە لە کۆمەڵگا خۆرئاواییەکانیشدا پەسەند نەکراوە بۆچارەسەر و لەیەکێك لە تازەترین توێژینەوەکانیشدا لە بەریتانیا بۆیان دەرکەوت کە کۆمەڵ نایەوێت ئەم دەرمانانە بە کاربهێنرێن و زۆر نەخۆشی وڵاتە پێشکەوتوەکان ئێستا دەیانەوێت نەخۆشیەکانیان بەبێ دەرمان چاك ببێتەوە و لە هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەکی نوێ بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانە و یەکێك لەو ڕێگا نوێیانە پەیرەوکردنی فێرکردنە و زانین وتێگەیشتن و ئاستی هەستکردنی نەخۆشەکانە بۆ چارەسەرکردن ولەیەکێك لەتوێژینەوە و پشکنینەکاندا کە بەراوردێکی تێدا بوو لە نێوان چارەسەرکردن بە فێرکردن (COGNITIVE TREATMENT) و چارەسەرکردن بە دەرمان بۆیان دەرکەوت ئەو نەخۆشانەی بە ڕێگەی یەکەم لەماوەیەکی کەمتردا چاك بونەوە و لەلایەکی دیکەوە نەخۆشەکان لە زەرەرو زیانی ئەو دەرمانانە کە بە لەش دەگات بەدوور بوون و ئەگەر ئێمە چارەسەری نەخۆشەکان بە ڕێگەی یەکەم بکەین دەبینین جگە لە سودی بۆ نەخۆشەکان پارەیەکی زۆر دەگەڕێتەوە کە کار دەکاتە سەر دارایی وڵات جگە لەوەی ئەو دەرمانانە ناکەونە بەردەستی خەڵکانی دیکەو لەم بارەیەوە سەدان فیلمی سینەمایی و تەلەفیزۆنی بەرهەمهێنراوە تا ناشیرینی و مەترسی ئەم دەرمانانە بخرێتە بەرچاوی هەموو کەسێك لە جیهاندا بە مەبەستی تێگەیشتن.

هۆیەکانی ڕاهاتن لەسەر دەرمان:

لێرەدا بە شێوەیەکی کورت و گشتی باس لەو هۆیانە دەکەین کە لە زۆربەی وڵاتاندا بووەتە هۆی بەکارهێنان و ڕاهاتن لەسەر دەرمان بێ گومان مەسەلەی ڕاهاتن لەسەر دەرمان لە وڵاتی ئێمەدا زۆر باو نییە بەڵام ئەوە ناگەیەنێت کە نییە و تائێستا لەلای ئێمە سەرژمێرێکی وامان نییە کە قەبارەی ئەم گیروگرفتەمان بۆ دەربخات لە وڵاتی ئێمەدا بێ گومان بەکارهێنانی دەرمان گەلێك هۆی هەیە و لەو هۆیانەش:

1. هاتنی بەلێشاوی خەڵك لە لادێوە بۆ شار.

2.نەمانی یان کەم بونەوەی پەیوەندیەکانی ناو خێزان و جیابونەوەی کوڕ و کچ لە خێزان لە تەمەنێکی کەمدا (هەرچەندە ئەم دیاردەیە لە کۆمەڵگای ئێمەدا کەمترە).

3. کەمی هۆیەکانی حەسانەوە و ڕابواردن لە وڵاتدا یان لە شارەکاندا و یان گرانی ئەو شوێنانە کە زۆر پێویستە بۆ لاوان تا کاتی خۆیانی تێدا بەسەربەرن, لەبەر ئەوە کاتیان بەم دەرمانانەوە بە سەر دەبەن.

1. بێکاری لە ناو توێژی لاواندا.

2. لە کۆمەڵگای ئێمەدا یەکێك لە کاریگەریە هەرە گەورەکان ڕوودانی کۆمەڵێك جەنگی یەك لە دوای یەکە کە سیفەتێکی پوچگەرایی لە نێوان لاوەکاندا دروست کردووە و حاڵەتێك لە بێهودەیی و بێ چارەسەری زۆربەی گرفتەکان هاتوەتە ئاراوە کە حەز دەکەن بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەوە لەبیر خۆیانی ببەنەوە.

ئەو هۆیانە و گەلێك هۆی دیکە هەموی سەرنجمان ڕادەکێشن بۆ یەك مەسەلەی سەرەکی ئەویش دیاردەی بەکارهێنانی دەرمان و ڕاهاتن لەسەری لەو چینانەدا بلاوە کە باری ژیان تیایدا گرانە و یەکەمین هەنگاو بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە هەوڵدانە بە چاککردنی باری گوزەران و ژیانی خەڵك دەست پێدەکات و ئەم کارەش هەروا ئاسان نیە و گەلێك سەختە.

خۆپاراستن لە بەکارهێنان وراهاتن لەسەر دەرمان:

هەروەك مەسەلە کۆنەکە کە دەڵێت خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن بە تایبەتی لەم دەردە

ترسناكە كوشندەیە كە زیانێكی گەورە بە كۆمەڵ دەگەیەنێ چەند رێگەچارەیەك هەیە بۆ كەم كردنەوەی ئەم دیاردەیە:

1. كەمكردنەوەی ئەو دەرمانانە لە دەرمانگەكاندا ئایا لەشێوەی دروستكردندا یان كەمكردنەوەی هێنانی ئەو دەرمانانە بۆ وڵات ئەم هەنگاوەش پێویستی بە لێكۆڵینەوە و هاوكاری هەیە لە نێوان كاربەدەستانی تەندروستی و بەرزترین ئاستی حكومەت بۆ چارەسەركردنی ئەم گرفتە و بۆ دانانی سزای قورس لەسەر ئەو كەسانەی بازرگانی بەم دەرمانانەوە دەكەن و ئەوانەی بەكاری دەهێنن بە هۆی دانانی یاسای تایبەتەوە.

2. هوشیاركردنەوەی خەڵكی و تێگەیاندنی خەڵك لە مەترسیەكانی ئەم دەرمانانە لەرێگەی دەزگاكانی راگەیاندن و بڵاوكراوەكانەوە دارشتنی بەرنامەی تایبەت بۆ ئەم كارەو ئەم هەنگاوە لە هەموو هەنگاوەكان كاریگەرتر و گرنگترە هەرچەندە بەداخەوە لە هەموویان كەمتر بایەخی پێدراوە كە لە ناو هەموو كۆمەڵگاكانی جیهاندا گرنگترین هەنگاوە.

3. راگرتنی ئەو سود و قازانجانەی لە بڵاوكردنەوەی ئەم دەرمانانەدا دەست دەرمانخانەكان یان كۆمپانیاكانی دروستكرنی دەرمان دەستیان دەكەوێت و ئەمەش دەبێتە هۆی كەم بونەوەی دەرمانەكان.

4. پتەو كردنی یاسا لەسەرئاستی ناوخۆ و وڵاتان.

5. چارەسەركردنی ئەو نەخۆشانە و گەراندنەوەیان بە ماوەیەكی كەم بۆ ناو كۆمەڵ بۆ ئەوەی دوا نەكەون.

1. گۆرینی ئەو دەرمانانە بە دەرمانی دیكە بەپێی توانا كە هەمان كاریگەری هەبێت، بەڵام زیانی راهاتنی نەبێت, بۆ نمونە چەند دەرمانێك هەن كە بریتین لە تێكەڵ لە ماددە بنچینەییەكە بۆ چارەسەركردنی نەخۆشیەك و یەكێك لەو مادە بنچینەییە بۆ چارەسەر بەكار بهێنرێت و یەكێك لەو ماددە خامۆشكەرەوانە, هەرچەندە ئەگەر بۆ چارەكردن بەكاربهێنرێت زیانی ئەوتۆی نابێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا ئەگەر بە برێكی زۆر بەكاربهێنرێت ئەوا كارێكی زۆر دەكاتە سەر لەش و دەبێتە هۆی راهاتن لەسەر ئەو دەرمانانەی دیاری كراوە و نمونەش لەم دەرمانانەش كە لە دەرمانخانەكانی ئێمەدا هەیە (توسیرام TUSSIRAM، پەڵمۆكۆدین PULMOCODON، كۆدایین كە ئەمانە بۆ چارەسەركردنی كۆكە بەكاردەهێنرێن, هەروەها ئەلجیسیك ALGESIC، سۆمادریل SOMADRIL. ... و ژمارەیەكی زۆری دیكەی دەرمان كە دەتوانرێت بگۆرێت بەدەرمانی دی و بەرهەم هێنانی ئەم دەرمانانە یان هێنانی ئەم دەرمانانە بوەستێنرێت ئەم كارەش هەروا ئاسان نییە بۆیە خۆپاراستن لێیان و قەدەغەكردنیان پێویستی بە یارمەتی و هاوكاری لەگەڵ ئاستی رامیاری بەرزی وڵاتدا هەیە تا ئەم شاڵاوە سەركەوتوو بێت.

2. دوا هەنگاو بۆ خۆپاراستن دەكەوێتە سەر پزیشك ئەویش بە كەمكردنەوەی نوسینی ئەم دەرمانانە بۆ نەخۆش لێرەدا مەبەست پزیشكە دەروونیەكان نییە چونكە ئەوان لە هەموو كەسێك زیاتر لە زیانی ئەم دەرمانانە دەزانن لەبەر ئەوە دەزانن چۆنی بەكار بهێنن و مەبەست پزیشكەكانی دیكە كە نوسینی ئەم دەرمانانە بوەستێنن لەگەڵ دەرمانەكانی دیكەدا، چونكە ئەو دەرمانانە هیچ كارێك ناكەنە سەر نەخۆشیەكە و بە پێچەوانەوە وا لە نەخۆشەكە دەكەن كە بە هەڵە هەست بكات نەخۆشیەكەی چاك بوەتەوە FALSE SENCE OF WELL BEING كە ئەوەش باش نیە و بۆ نمونە پێویست ناكات دەرمانێكی وەكو (ڤالیۆم VALUUM، ئەتیڤان ATIVAN، تو فر ا نێل T O F R A N I L، تریپتیزۆڵ TRYPTIZOL. .... هتد) بنوسرێت لەگەڵ دەرمانی دیكەدا بۆ ئەوەی نەخۆش هەست بكات كە زووتر چاك دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر ئەگەر بیشی نوێت دەبێت لە ئەوپەری پێویستی نەخۆشەكەدا بێت و دەبێت پزیشكەكە دڵنیا بێت كە چاك كردنی باری دەروونی نەخۆشەكە كارێكی باش دەكاتە سەر تەندروستی نەخۆشەكە و بێگومان ئەمە هەموو نەخۆشیەكان ناگرێتەوە.

بێگومان لە وڵاتاندا بەتایبەتی كۆمەڵی خۆرئاوایی هەوڵێكی بەردەوام

دەدرێت بۆ ئەوەی ئەم گیروگرفتە لەناوببرێت لەبەر زیانەکانی کە ئەوانیش:

1. زیانی گیانی, دەروونی و زیان بە کۆمەڵ، چونکە ئەو کەسانە دەبنە مرۆڤێکی بێسوود و ناتوانن هیچ کارێك بکەن.

2. ئەو کەسانەی ئەم دەرمانانە بەکاردەهێنن فێری هەڵخەڵەتاندنی خەڵکی دەبن و هەموو رێگەیەك بەکاردەهێنن تا دزیش بۆ ئەوەی ئەو دەرمانە بە دەست بهێنن.

3. چەند کەسێك فێر دەبن کە بازرگانی بەو دەرمانانەوە بکەن.

4. توش بوون بە چەند نەخۆشیەك بە هۆی کەمی خواردنەوە یان کاری ئەو دەرمانانە لەسەر لەش بەگشتی و کەمبونەوەی ڤیتامینە پێویستەکان.

ئەم باسەی سەرەوە بە شێوەیەکی کورت وتارێکە لەسەر خراپی بەکارهێنانی دەرمان، بەڵام پێش ئەوەی بێینە سەر باسێکی کورتی ئەو دەرمانانە وای بە پێویست دەزانین کە دەقی کۆنگرەی ڤیەننا بلاو بکەینەوە کە لە ئەنجامی کۆنگرەکەدا گەیشتنە ئەم ئەنجامە و ئەمەش دەقەکەیەتی:

بەکار هێنانی دەرمان بە شێوەیەکی خراپ وەکو هەرەشەیەك وایە لەم سەردەمەدا و بۆ نەوەکانی داهاتوو وەك تاعون وایە کە گەلێك وڵاتانی جیهانی گرتوەتەوە و ئەگەر چارەسەر نەکرێت کاری ئەم دەرمانانە وردە وردە هەموو وڵاتانی دیکە دەگرێتەوە، بەڵام بە شێوەیەکی ترسناك و چارەسەرکردنی ئەم مەسەلەیە پێویستی بە خەباتێکی پتەو و پیلانە لە هەموو وڵاتانی جیهاندا هەروەها یەکێك لە چارەسەرەکان کە نەتەوە یەکگرتوەکان دایان ناوە دەڵێت دەبێت کۆتایی هێنان بەم گرفتە گەورەیە دەبێت لەسەر ئاستی سیاسی بێت و پێویستی بە پەرە پێدان هەیە لە لایەنی سیاسی و رۆشنبیری وکۆمەڵایەتی و خەڵکی دەبێت ئاگادار بن لەم بارەیەوە و هەر چارەسەرێك دابنرێت بۆ ئەم گرفتە دەبێت لەسەر ئاستی نێودەوڵەتیدا نەك لە ناوچەیەکی دیاریکراودا. ئەمەش کورتەباسێکە لەسەر هەندێك لەو دەرمانانەی خراپ بەکار دەهێنرێن و دەبنە هۆی راهاتن.

1. **کۆمەڵی** BENZODIAZEPINS:

ئەم کۆمەڵە نزیکەی 33 دەرمان دەگرێتەوە بە پێی راپۆرتی رێکخراوی تەندروستی جیهانی و بەشێکی زۆری لەناو خەڵکیدا ناسراون وەکو(ATIVAN, FRISIUM, LIBRIUM, VALIUM, MOGADON) کە ئەمانە ناوی بازرگانی چەند دەرمانێکە. ئەم دەرمانانە بەکاردەهێنرێن بۆ پشێوی و دوودڵی وخەمۆکی وهەندێکیان بۆ خەو بەکاردەهێنرێن و بەکارهێنانیان بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی راهاتن لەسەریان و ئەگەر ئەو کەسە لەپڕ وازی لێ بهێنێت دەبێتە هۆی بیر چونەوە و چەند نیشانەیەکی دیکە WUTHDRAWAL SYMPBOMS و دەرکەوتووە کە ئەمە یەکێك لە هۆ سەرەکیەکانە بۆ ئەوەی نەتوانن وازی لێ بهێنن و بۆی بگەڕێنەوە، چونکە تا رادەیەکی زۆر راهاتن لەسەر ئەم دەرمانانە راهاتنێکی دەروونییە، بۆیە گەر لە هەریەکێك لەو کەسانە بپرسین دەبینین چەند جارێك هەوڵیان داوە وازبهێنن و نەیان توانیووە لەبەر ئەو نیشانانەی لەسەریان رودەدات, لەبەر ئەوە پاش ماوەیەکی کورت گەڕاونەتەوە سەری. ئەم تێبینیانە لەسەر چەند نەخۆشێك ویلایەتەیەکگرتوەکانی ئەمریکا لە هەوڵی چەند پزیشکێکی دەروونیدا لەگەڵ چەند نەخۆشێك بینرا کە ویستیان یەکسەر چەند نەخۆشێك دوربخەنەوە لەسەر ئەم دەرمانانە، بەڵام پاش ماوەیەك نەخۆشەکان خراپتر بوون, هەرچەندە ئەم تاقیکردنەوەیە ئەوە ناگەیەنێت کە ناتوانرێت ئەم نەخۆشانە دووربخرێنەوە لەم دەرمانانە، چونکە ئەم نیشانانە هەمووی کاتین و پاش ماوەیەکی کورت نامێنن و دەتوانین بڵێین نەخۆشەکە چاك بوەتەوە و ئەو ماوەیە یەك مانگە یان ئەوپەڕی سێ مانگە.

ئەونیشانانەی لەسەر ئەم نەخۆشانە دەردەکەون ئەمانەن:

1.واهەست دەکات کە گوێی لە هەمووشتێك هەیە، بە دەنگی بەرز و روناکی بێزار دەبێت, دەست و قاچی سڕ دەبێت, بۆنی شتی ناخۆش دەکات ئاسانترین شت ئازاری دەدات, لوت و دەم وچاوی دەخورێت، لەشی داهێزراوە و جار جار جومگەکانی ئازاری دەبێت, وا هەست دەکات ژیانی تەواو بووەو هەست دەکات خەڵکی هەمویان دەیچەوسێننەوەو هەندێك کاریگەری لاوەکی دیکە.

2. ئەمفیتامین و وەرگیراوەکانی AMPHITAMINE AND DERIVATIVE

بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە لە وڵاتی ئێمەدا کەمە و بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی کە زۆر دەخەون و ئەو کەسەی بەکاری دەهێنێت هەست بە دڵنیایی دەکات و خەو بەری دەدات بۆیە ئەم دەرمانانەبە شێوەیەکی خراپ بەکاردەهێنرێن و بە شێوەیەکی بلاّو لەنێوان قوتابیاندا لە شەوانی تاقیکردنەوەدا بۆ ئەوەی خەویان لێ نەکەوێت, بەلاّم ئەوەی هەستی پێ دەکەن راست نیە و ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر یان بە رێژەیەکی زۆر وەرگیرێن کارەکەیان پێچەوانە دەبێتەوە و ئەو کەسە هەست بە دوودڵی و خەمۆکی دەکات و لەوانەیە بیر لە خۆکوشتن بکاتەوە SUICIDAL TENDANIY.

3. ئەفیون و وەرگیراوەکانی OPIUM AND IT¨´S DERIVATIVE

ئەم کۆمەڵە چەند دەرمانێکی قورسی مەترسیدار دەگرێتەوە وەك پیتیدین PETHIDINE، مۆرفین MORPHINE، کۆداین CODIENE و چەند دەرمانێکی دیکە. ئەم دەرمانانە لە ناو خەستەخانەکاندا هەن و بە دەگمەن دەچنە دەرەوەی خەستەخانە و لە دەرمانخانەکان دەست ناکەون بۆیە ئەو کەسانەی ئەم دەرامانانە بەکاردەهێنن و لە سەری رادێن زیاتر کاربەدەستانی خەستەخانەن وەك دکتۆر, سستەر, دەرمانساز و دکتۆری دان و بە دەگمەن لە نێوان نەخۆشەکاندا کە بۆ ماوەیەکی کورت دۆزێکی کەمیان دەدەنێ لەم دەرمانانە بۆ چارەسەرکردنی ئازاری قورس. ئەوەی شایانی باسە چارەسەرکردنی ئەم راهاتنە گەلێك سەختە و باشترین چارە لەو شوێنانەدا دەکرێت کە بە تایبەتی تەرخان کراون بۆ چارەسەر لەژێر چاودێری دکتۆری تایبەتدا.

هەروەها دەرکەوتووە کە سۆسیکۆن, کە یەکێکە لەم کۆمەڵە دەرمانانە کەمترین رێژەی راهاتن لەسەری هەیە و شایانی باسە کە کۆمەڵێك دەرمان هەن بۆ نەخۆشییە رۆماتیزمەکان RHEUMATIC DISESUSES بەکاردەهێنرێن و لەوانەیە لە داوڕۆژێکی نزیکدا جێگەی ئەفیون و وەرگیراوەکانی بگرنەوە بە بێ مەترسی راهاتن لەسەریان و نمونەی ئەم دەرمانانە دەرزی ڤۆڵتارین VOLTAREN AMPOULES ، دەرزی ئیندۆسید INDOCID INJECTION، دەرزی ئەسپیجیك ASPEGIC VIALS هەروەها ئیندۆسیدی ژێرزمان SUBLINGN INDOID کە هەندێکیان ئێستا بلاّون و کۆمەڵێك دەرمانی دیکەیش لە ژێر پشکنیندان و ئەنجامەکانی تائێستا مژدەیەکی باش دەهێنن بۆ دوارۆژ.

4. لێرەدا باسێکی کورتی بەکارهێنانی چەند مادەیەکی کیمیاوی دەکەین کە هەمیشە دەست دەکەون و لەچەند وڵاتێکی جیهاندا و لەوڵاتی ئێمەشدا تارادەیەکی کەم بلاّوبونەتەوە ئەویش بەکارهێنانی سەمغ و سیکۆتین و بۆیاخی پێڵاو و دەرمانی پەڵە لابردنی جل و بەنزینە ئەم ماددانە لە پلەی گەرمای ژووردا دەبن بە هەڵم و کاریان وەکو ئەلکهول وئەفیون وایە کە هەڵدەمژرێن، چونکە چەند ماددەیەکیان تێدایە وەك تۆلۆوین, گازۆلین, ئەمیل نیترەیت AMYLE NITRATE هەتاکو هالۆتەین ALLOTHANE شایانی باسە لە تاقیکردنەوەکاندا دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی ئەم ماددانە لە زیادبونایە, بەلاّم هەموو ئەو کەسانەی بەکاری دەهێنن تەمەنیان لە خوار 20 ساڵەوەیە و زۆربەی ئەوانەی ئەم مادانە بەکاردەهێنن کە گەورەتر دەبن فێری ئەلکهول و بەکارهێنانی دەرمان

دەبن.

چۆنێتی بەکارهێنانی ئەم مادانە بە چەند شێوەیەکە، بەڵام هەموو ئەو جۆرە ڕێگایانە یەك ئامانجی هەیە ئەویش ئەوەیە زۆرترین مادە بگاتە سیەکان و دەماخ و کارێکی ڕاستەوخۆ دەکەنە سەر دەماخ و دڵ و هەناسەدان و ئەگەر چەند جارێك لەسەریەك بەکاربهێنرێن دەبنە هۆی حاڵەتێکی سەرخۆشی یان وەکو لە خەودابن کاریگەری ئەم مادانە لەپڕ دێت و ماوەیەکی کەم دەخایەنێت.

پێویستە خوێنەر سەری سوڕنەمێنێت و واتێنەگات کە ئەم مادانە هیچ زیانێکیان نییە بەڵکو گەلێك زیانیان هەیە وەکو:

a. لەوانەیە لە کاتی هەڵمژیندا یەکسەر ئەو کەسە بمرێت ئەویش بە هۆی هەڵمژینی بڕێکی زۆر کە نازانێت چەندە یان تووشی کارەساتێك ببێت کاتێك لە هۆش خۆی دەچێت.

b. لەوانەیە ئەو کەسە بخنکێت لەکاتی هەڵمژینی ئەو ماددەیەدا.

d. هەندێك لەو ماددانە کاری ڕاستەوخۆیان لەسەر دڵ هەیە ودەبنە هۆی وەستانی دڵ.

VONTTRIALAR FIBRILLATION AND CARDIAC ARREST.

c. ئەگەر بۆ ماوەی چەندساڵێك بەکاربهێنرێن ئەوا دەبنە هۆی چەند گۆڕانێکی هەمیشەیی لە دەماخ، جگەر، گورچیلە و دەبنە هۆی ژەهراوی بوونی لەش بە قورقوشم.

d. لە بواری کۆمەڵایەتیدا دەبنە هۆی ئەوەی کە نەتوانن بە باشی ئیش و کاری خۆیان هەڵسوڕێنن، ئیش و کارەکانیان لەدەست دەچێت و مرۆڤێکی دواکەوتوو نەویستراو دەبن لە کۆمەڵدا و تەنها چارە ئەوەیە یەکسەر واز بهێنن لەو خووە.

5. جۆری هۆشبەرە هەرە قورسەکان

ئەمانە جۆرێکی هەرە قورس و گرانن و زۆر بەخێرایی مرۆڤ رادێت لەسەریان و گەورەترین مەترسی لەم جۆرە مادە هۆشبەرەنادا هەیە و گەورەترین جۆری بازرگانی لەجیهاندا بڵاوکردنەوەی ئەم مادانەیە و بووەتە هۆکاری زۆرترین تاوانی کوشتن و کێشە سیاسی و کۆمەڵایەتیەکانی جیهان لە ئەمڕۆدا، لەهەموو وڵاتەکانی جیهاندا جەنگ بەرپا دەکرێت بەرامبەریان و هەر بەردەوامن و زیاترین بەرهەمهێنەری ئەم ماددانە (ئەفگانستان) و (کۆلۆمبیا)ن هەندێك لە وڵاتانی ئەمریکای لاتینی و ناوەڕاست و هەندێك شوێنی دی لە جیهاندا ئەمانەش وەك (هیرۆین، کۆکاین، مۆرفین، تلیاك، حەشیش، ماریگوانا، گراس، ئێڵ ئێس دیLSD. ...) گەلێك ماددەی دی کە هەر یەکە لەم ماددانە بە چەندین شێوە بە کاردێت وەك شێوەی هەڵمژین لە ڕێگای لوتەوە یان تواندنەوەیان بە ئاگر و بەدەرزی لێدان یان هەندێکیان ڕاستەوخۆ بە دەم دەخورێن وەکو تێکەڵکردنی کۆکاین لەگەڵ کێك و جۆرەکدا کە بە کرۆکس ناو دەبرێت یان دەسوتێنرێن بە شیشی سورەوەکراو و دوکەڵەکەیان هەڵدەمژرێت یان تێکەڵ دەکرێن لەگەڵ توتندا و وەك جگەرە دەکێشرێن و دەیان ڕێگەی دی بۆ بەکارهێنان و لە خۆرهەڵاتدا زیاترین وڵات بۆ بەکارهێنانی ئەم ماددانە ئێران و ئەفگانستان و تورکیا ومیسرە و ئێستاش لەعێراقدا بەتایبەتی ناوەڕاست و باشور ئەم ماددانە لە ڕێی سنورەکانەوە دزە دەکەن و بەکارهێنانیان بەربڵاوە.

ئێستا و لەم سەردەمەدا یەکێك لە دەردە هەرە گرانەکان لە کۆمەڵگادا نەخۆشی بڵاو بونەوەی ئەم مادە ژەهراویانەیە کە نەوەکان و هەموو بەهرە و تواناکانی مرۆڤ وێران دەکات و کۆمەڵگا بەرەو هەڵدێر دەبەن و پێویستە بەر لەوەی لە کۆمەڵگای کوردیدا بڵاو ببێتەوە بە فراوانی ڕێی لێ بگیرێت و جەنگی بەرامبەر بکرێت.

سەرچاوەکان:

World health –the magazine of world health organization (WHO)

Vienna conference on drug addiction

سایکۆلۆژی مانای چییه؟

ئەکرەم قەرەداخی

لە ماوەی چەندەها ساڵ لە ئەزمونی ئەم پیشە جوانە، پیشەی سایکۆلۆژیستی، بۆم دەرکەوت چەند زاراوەی سایکۆلۆژی تەمومژ و پەنهانی تێدایە.

چەندن ئەو جارانەی کە گوێم لە قسەو باسی وەك ئەمە بووە: «بەڵام بە تەواوی مەبەست لە سایکۆلۆژی چییە؟ و مانای چییە؟ چارەسەری چی دەکات؟ هەندێك لەو بڕوایەدان کە دەروونزان کەسێکە «تەنها تاقیکردنەوە دەکات» یان تەنها بەڕێوەبەری هەستەکانە، و ئەگەر بە جادوگەر یا بە تەڵەکەبازت دانەنا ئیتر دوای ئەوە چی بزانین! و ئەگەر ئەوانەی ئامانج و ڕێبازەکانی سایکۆلۆژی دەزانن، زۆربن، ئەوا ئەوانەی کە هیچی لێ نازانن دیسانەوە زۆرترن.

هەن جیاوازی لەنێوان نێروسس و شەرمدا ناکەن، هەندێك دایك هەن دێن بۆ ئەوەی پێم بڵێن (ئەوانیش گوناهیان نییە چونکە مەسەلەکە نازانن) دەڵێن: «منداڵەکەیان زۆر بایەخ بە جەستەی دەدات» بەم تەمەنە بچوکەوە ئەوەش بەراستی کارێکە جێی مەترسییە! «هەروەها هەندێك کوڕی هەرزەکاری شپرزە هەن لەوانەی دێن و لەسەعات یانزەی شەودا لە دەرگا دەدەن و خۆیان بە باوکە وەرەسەکەیانەوە نوساندوە.

کەسانی دی هەن ئامانجی بەرو دوایان حاڵی بوون و زانینە و هەندێکی دی دەیانەوێت خۆیان بناسن و دەبن بەچی و چی و لەناخیاندا شاراوەتەوە.

بابەتی جیا جیاش هەیە وەك خەمۆکی دەماری و ئازارەکانی گەدەو کێشە سێکسی و خێزانیەکان و مەسەلە ئاڵۆزەکان لە پەروەردەدا.

.. هەندێکجار بۆمان دەردەکەوێت کە زۆرێك لە گەورەکان داوا لە منداڵ دەکەن کارێك بکات کە خۆیان ناتوانن بیکەن... تووشی باوك و دایکی سەرسوڕماو بووم باوك و دایك اوا کە دەگەڕێن بەدوای ڕاستیدا. .. و کەسانی دیش کە هەر بایەخی پێ نادەن.. هەروەها تووشی هەمان شت بووم لەگەڵ هەرزەکاراندا. . و بۆم دەرکەوتوە کە هەموو شتێك هۆیەکی هەیە وەك مەزنی و ڕیسوایی. زۆرێکم لەو دەموچاوانە دیوە کە دەناڵێنن.

ئایا هەموو ئەمانە بەشێکی جیانەبووەو لەپیشەکەم پێکدەهێنن؟ بەڵێ، بەتەواوی،ئەمە پیشەیەکە بنەمایەکی زانستی هەیە بەڵام لەپێش هەموو شتێکدا پەیوەندی بە باوەڕی مرۆییەوە هەیە، و هەر شتێك مرۆیی بێت بەشێوەیەك یا بەجۆرێکی دی بەندە بە سایکۆلۆژییەوە و ئەوەش گرنگ نییە ئەو مرۆڤە سروشتیە یا شازە.

هۆی بڵاوبونەوەی لەسەرخۆی سایکۆلۆژیش لەناو ڕەشە خەڵکدا ئەوەیە کە زۆرێك لە خەڵك جەسارەتی ئەوە ناکەن، یا لەچەند ساڵێکدا دوو دڵن لەسەردانی پزیشکی دەروونی، بەشێوەیەك کە دێن بۆ لام ئەو کاتەیە کە گەیشتونەتە لێواری کەوتن یا خۆ کوشتن.

زۆر کۆنگرەم گرت و بەسەدان نامەی کاریگەریشم پێ گەیشت و ئەو سودە ڕاستەوخۆیەشم بۆ دەرکەوت کە دەتوانرێت لەم بوارەی مەعریفەتی مرۆیی وەربگیرێت.

بە زۆری ئەمەی خوارەوەم لا گەڵاڵە بوو:

ئێمە بەردەوام لەو باوەڕەداین کە دەتوانین یارمەتی خۆمان بدەین بەڵام ئەوە زۆربەی جار کارێکی ڕاست نییە.. بۆچی؟ چونکە ئەوەی خۆمان لە خۆمانی دادەبینین لەوانەیە پەیوەندی تارادەی نەوەد لە سەدای بە واقیعەوە نەبێت.

کاتێك خاتو جاکلین هات بۆ ئەوەی ڕاوێژم پێ بکات، خێزانەکەی ئەوەندەی نەمابوو نابووت ببێت. و ئەوەش سێ ساڵی خایاند! بۆ ماوەی سێ هەفتە بەشداریم کرد لە یەکتر بینینی سایکۆلۆژی ساکاردا بۆ ئەوەی سەر لە نوێ ژیان بکەمەوە بە بەر ئەم خێزانەدا، چونکە جاکلین لە میکانیزمە قوڵەکەی بوونەوەری مرۆیی گەیشتبوو.

ئەمەش (جان) ە ئەو لاوەی تا بینەقاقای لە کێشە سێکسیەکاندا نقوم بووە بۆچی راستەوخۆ بەرەو نیرۆسس و کەوتنە ژێر رکێفیەوەی بردەوە؟ ئەو لەماوەی سێ مانگ لە بینینی کاروبارەکان لە گۆشەیەکی تەواو جیاوازەوە، توانی رێبازی ئاسایی خۆی بگەڕێنێتەوە و دەست بکاتەوە بە ژیانێکی نوێ. .. (ئەمە ئەو گوزارشتانەیە کە خۆی بەکاری دەهێنان).

ئەی چی لەبارەی (پۆل)ەوە کە دەینالاند بە دەست پشێویە توندەکانی دڵەوە، و هەرگیز گومانی لەوەنەبووە کە نەخۆشیەکەی دڵی لە ئەنجامی پشێویە هەڵچونیە توندە نەستییەکانیەوە پەیدا بووە، کە ئەمەش لە ئەنجامی چەپاندنەوە دروست بووە؟

و (ئێڤیت) کە نەخۆشی پەڵە سورەکان تیایدا گۆڕابوو بۆ زاڵ بوون بەسەریداو لەوێشەوە بۆ ئەکزیماو لە ئەکزیماکەشەوە بۆ هەوی کۆڵۆن و سەر لەنوێ خستیەوە ناو باوەشی دەستبەسەراگرتنەوە؟ ئەویش دووبارە نەیدەزانی کە کەسێتیە سایکۆلۆژییەکەی نەخۆش بوو و بەیارمەتی پزیشکێکی دەروونی جەستەیی دەرکەوت. کەسانی دیکە هەن ژیانیان لەسەر زانینی ناوەکی بە تەواوی هەڵە راگیر کردووە؟

بەم شێوەیە دەرخستنی سایکۆلۆژی واقیع بنەمای ئەم کتێبەمانە، بەو هیوایەوەین کە سودی هەبێت. کتێبەکە ژمارەیەك راستی دەربارەی مرۆڤ لەخۆگرتووە، لەو بڕوایەدام کە هەموو کەسێك دەتوانێت چارەسەرێك بۆ کێشەکانی و هۆیەکانی دڵ تەنگی و گومانەکانی تێدا بدۆزێتەوە. بێگومان ملیۆنەها کێشەی جیاواز هەن بەڵام لە قولاییدا بە هەمان گینگلە مرۆڤایەتییەکان دەگەن.

قولاییەکانی کەسەکان وەك یەکن، و نەستی قوڵی هاونیشتمانیەك لە گینیای نوێ بە نزیکی وەك ئەوە وایە کە هاونیشتمانیەتی ئەوروپی هەیەتی.

ئایا ئەم بەرئەنجامە دڵنیایی نییە لەم سەردەمەدا کە دوورکەوتنەوەی مرۆڤایەتی بەخۆوە دەبینێت؟

ئاواتە خوازم ئەم کتێبە ببێتە رێبەرێکی نمونەیی چونکە سایکۆلۆژی قوتابخانەی دانایی و هاوسەنگیە، و دەمەوێت بە هەموو چارەسەرێکەوە ئەم دانراوە بەشداری لەوەدا بکات کە سایکۆلۆژی ببێتە بوارێکی ناسراو لای هەمووان نەك گوزارشتی پەنهان و خنکان لە تەمومژدا.

و ئەگەر کەسێك حەزی بە زیادکردنی ئەو زانیاریانە کرد کە لەم کتێبوە دەستی دەکەوێت لەرێگەی راوێژ کردن بە زانایەکی سایکۆلۆژی با ئەوە بکات، و ئەکاتە مەعریفەی بنەڕەتی پێیە.

پێناسەی سایکۆلۆژی:

بەچەمکە گشتیەکەی سایکۆلۆژی بریتییە لە زانستی رۆح یا ئەقل. بەڵام ئەم پێناسەیە قایلکار نییە چونکە هەردوو وشەی (ئەقل) و (رۆح) مانای هەمەچەشنەی زۆریان هەیە، و ئەگەر سایکۆلۆژی تەنها خۆی بەستەوە بەم مانا دیاریکراوەوە، ئەوا ئەقڵزانی دەبێتە زانستێکی میتافیزیکی.

لەبەر ئەوە ئێمە پێشنیازی ئەم پێناسەیە دەکەین: سایکۆلۆژی بریتییە لە لێکۆڵینەوەی دیاردە ناوازەکان کە هەرچیەك بن، و لەکردارە هەستی وناهەستیەکان دەکۆڵێتەوە.

جانیە کەڵە سایکۆلۆژستی فەڕەنسی دەڵێت: «سایکۆلۆژی بەنزیکی مامەڵە لەگەڵ هەموو دیاردەکاندا دەکات و بەجیهانیەتیەوە ناسراوە و لەهەموو شوێنی ئەم جیهانەدا کردەی سایکۆلۆژی هەیە».

و سایکۆلۆژی بایەخ بەمانە دەدات:

- تێبینی کردنی رەفتاری ناوەکی و دەرەکی مرۆڤی.
- گەڕان بەدوای پاڵنەرە ناوەکی و دەرەکیەکانی رەفتاردا.

نمونە لەسەر ئەوە (شەرمن) کە سایکۆلۆژی لەسەر ئەمانە بەند دەبێت:

1. تێبینیکردنی رەفتاری دەرەکی. (دەنگ و ئاماژەکان و پێکەنین. . رۆیشتن. . هتد..).
2. گەڕان بەدوای ئەو پاڵنەرە دەرەکیانەی بونەتە هۆی شەرمەکە (خێزان و پەروەردەو ئاین و بارودۆخە تایبەتیەکان).
3. گەڕان بەدوای پاڵنەرە ناوەکیە هەستی و ناهەستیەکاندا (هیلاکی و بۆماوەو نەگونجاندن و ئامادە باشی و هەڵچونەکان و گرێ دەروونییەکان).

4. تاقیکردنەوەی یەکێك لە تەکنیکە بەکارهاتووەکان لە چارەسەری دەرونیدا بە ئامانجی دۆزینەوەی چارەسەی گونجاو.

کەواتە سایکۆلۆژی زانست و هونەری مامەڵە کردن لەگەڵ رەفتاری مرۆڤیدا لە روخسارە هەمە جۆر و لەتوانا بووەکاندا ئەم روخسارانە لەوانەیە ئاسایی بن یا شازبن، کەواتە ستەمە بتوانرێت جیاکاری لەنێوان سایکۆلۆژی و زانستە مرۆییەکانی دیکەدا بکرێت چونکە هەموو زانستێك لە کۆتاییدا بایەخ بە مرۆڤ دەدات کە خۆی زانست دروست دەکات.

جیاوازی چییە لەنێوان سایکۆلۆژی و نۆژداری نەخۆشیە دەرونیەکاندا؟

باوەڕی باو ئەوەیە کە پزیشکی دەرونی تەنها پزیشکی «نەخۆشیە ئەقڵیەکانە».

بەڵام سایکۆلۆژی لە بەرامبەردا سەرجەمی دیاردە ئەقڵییە ئاسایی و نا ئاساییەکان لەخۆ دەگرێت، ئەو کاتە دەتوانین بڵێین کە نۆژداری نەخۆشییە دەرونیەکان لە پلەیەکی دیاریکراوی نەخۆشیە ئەقڵیەکەوە دێتە ژورێ. و لەوانەیە ئەم نەخۆشیە پێنج خولەك یا بیست ساڵ بخایەنێت.

و ئەو پیاوەی کە سکاڵای لەدەست بەدهەرسیەکی کەم هەیە «دەبێتە «نەخۆشییەکی جەستەیی» هەمان شتیش بۆ ئەو کەسەی تووشی شێرپەنجە بووە.

ئەو کەسەش کە تا رادەیەك شەرمنە «نەخۆشێکی دەرونییە» هەروەها کەودەنێکیش دوبارە نەخۆشێکی دەرونییە. کەواتەمەسەلەیەك هەیە پێی دەوترێت «پلە» نەخۆشیەکە و گرانە بتوانین سنورێکی جیاکەرەوەش لە نێوانیاندا دابنێین. چونکە سایکۆلۆژی و نۆژداری نەخۆشیە دەرونیەکان دوبارە هەردوکیان مەسەلەی وشەکانن. و جارێکی دی دەیڵێینەوە کە سایکۆلۆژی بایەخ بە مرۆڤی هاوسەنگ دەدات هەروەك بە تەواوی چۆن بایەخ بە ناوهەوسەنگەکان دەدات. و ئەگەر وشەی «شیکاری دەروونی» پارێزگاری بە مانا «قێزەوەنەکەیەوە» کرد هۆکاری ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ گەشەنەسەندنی بیرۆکەکە لەسەر ئاستی جەماوەری.

جیاکاری لەنێوان ئەم گوزارشتەدا بێ سودە، و ئەوەی جێی ئاماژەشە ئەوەیە کە ژمارەیەکی زۆری ئەمریکیە ناهاوسەنگەکان بەشێوەیەکی رێکوپێك سەردانی پزیشکی دەروونی دەکەن. و ئەم گوزارشتە لەوێ مانا قێزەوەنەکەی خۆی ون کردوە لە کاتێکدا هێشتا لێرە لە فەرەنسا پارێزگاری بە ماناکەی خۆیەوە کردوە.

بۆچی سایکۆلۆژی بۆتە جێی بایەخ و چاودێری؟

هەموو شتێك بەندە بەشتێکی دیکەوە، و هەموو شتەکانیش پێکەوە نوساون و هیچ شتێکی جیاکەرەوەش نییە. و ئەگەر لەتوانادا بوو کەسەکان بگۆڕێن ئەوا هەموو شتێك قابیلی گۆڕینە (ج. جوزیف).

بۆچی سایکۆلۆژی ئەم ژمارە زۆرەی خەڵك رادەکێشێت؟

وەڵامەکە ئاسانە: چونکە ئەو پەرەسەندنە زۆرەی سایکۆلۆژی بەدەستی هێناوە جوتە لەگەڵ ئەو پێداویستیە بەرفراوانە بۆی.

لەم بارودۆخەی ئێستای ئەم جیهانە نائارامەدا، کارێك هەیە خۆی دەسەپێنێت ئەوەش بریتیە لەپێویستی دۆزینەوەی زەمینەیەکی رەق بۆ سەر لەنوێ بینا کردنەوەی. دڵ هەست بە خەمێکی قوڵ دەکات کاتێك کەسێك سەیری دەوروبەری خۆی دەکات، و وای لێ هاتووە هەندێك نەخۆش بونەتە روخساری ئاسایی لە ژیاندا وەك شەکەتی و خەمۆکی و کێبرکێ و شەرانگێزی و هەڵچون و هەست بە کەمی کردن و گرژبوونی دەمارەکان و ترس و دڵتەنگی و گەڕان بەدوای سەرکەوتندا بە هەموو نرخێك.. زۆرێك لە چەمکە بنەڕەتیەکان ساختەکاریان تێدا کراوە وەك چالاکی سێکس و پەروەردەو بارودۆخی کۆمەڵایەتی و بەها مرۆڤایەتیەکان و ئاینەکان. ..هتد. . و جێی ئازارە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە خەڵکانێکی زۆر هیچ دەربارەی ئەوەی کە داهاتوو بۆی شاردونەتەوە، نازانن و پەیوەندییە مرۆڤایەتیەکان لە یەکتری دەترازێن و دادەبڕێن، هەروەها کۆمەڵ بوون و گردبونەوە دەستیان کردوە بە جێ گرتنەوەی تاکی هوشیار.

وای لێهاتوە پەلکوتان وەك تەمەڵی وایە هەروەها دان بەخۆداگرتن نەماو ئارامی و سەنگینی بونەتە دوو بابەت کە خۆتێقورتاندن دەهەروژێنن.

کاری سەرکەوتوو کە پێویستە ببێتە شتێکی ئاسایی وا باس دەکرێت هەروەك کارێکی ناوەختە بێت.

ورده ورده خەڵکانێکی زۆر بە نەستی لەخۆیان دەترسن بێ ئەوەی ئەوە بزانن کە ئەمە سەرەتای بەرزبونەوەیە بە مەرجێك بتوانن لەو حاڵەتەیان دەرچن.

دۆزینەوەی هاوسەنگی چارەسەرەکەیە!

هیچ نییە تەنها یەك چارەسەر نەبێت ئەویش بریتیە لە: دۆزینەوەی زەمینەیەکی رەق بۆ دەرپەرین

ئەگەر کەسێك هەبوو بەدەست ئازاری دانیەوە دەیناڵاند، ئەوا ئازارەکە سەرتاپا بۆی دێت و هەموو مێشکی لای ئازارەکە دەبێت و هیچ شتێك لە دەرەوەی ئەو ئازارە لای نابێت. لێرەدا مرۆڤ لەگەڵ ئەو ئازارەدا جوت دەبێت تا وای لێ دێت ئازارەکە دەبێتە خودی، ئەم ئازارانەی دان لە خود و کارو بیرەکانی دادەبڕن هەروەها هەموو شێوەکانی روونی ون دەبن. زۆربەی هەرە زۆری نەخۆشیە دەروونیەکانیش لەگەڵ ئەم ئازارەدا لێکچونیان هەیە. ئەمەشە حاڵەتی

بە دابڕان و شڵەژان دەکات لەنێوان ئەوەی لەسەریەتی و ئەوەی بڕوای وایە کە دەبێت ببێت. لەبەرئەوە ئەو لە شڵەژانێکدا دەژی لەنێوان ئاراستە ناخیە قوڵەکانی و رەفتاری دەرەکیدا. زانای دەرونزانی بۆی دەردەکەوێت کە هەشت حاڵەت لە دە حاڵەت هەیە مرۆڤ تیایاندا نەگونجاوە نەك تەنها لەگەڵ کارەکانی و ونە لەگەڵ سەردەمەکەیدا بەتەنها بەڵکو لەگەڵ خودی خۆشیدا بەهۆی ئەو ململانێ ناخیە هەمە چەشنانەی بە دەستیانەوە دەناڵێنێت.

و ئەو زەمینەیەش لە هاوسەنگی جەستەیی و ئاوەزیدا دەیدۆزینەوە بەبێ ئەمە (تەواوکاری ئەستەمە). چونکە هاوسەنگی ئامرازی سەرەکی تەواوکاری مرۆڤیەو هەر تێکچونێك لە هاوسەنگیدا مرۆڤ لە تەواوکاری جەستەیی و دەروونی بێ بەش دەکات و لە ئەنجامی ئەمەشدا لە مرۆڤایەتیە چاوەڕوانکراوەکەی دایدەبڕێت. و هەر نەخۆشیەك یان کەمیەکی دەرونی یا تێکچونێك لە هاوسەنگیدا مرۆڤ لە خودی خۆی و توانستەکانی جیا دەکاتەوە. با نمونەیەکی ساکار وەربگرین:

ئەوانەی شەرمن و شەرانگێز و دڵە راوکن هەروەها حاڵەتی ئەو کەسانە کە دوچاری بیرۆکە ئامادەکراوەکان و گرێ دەرونیەکان و گرژبونەکان. .هتد بوون.

سەردەمی نوێمان:

پیاوانێکی زۆری ئەم سەردەمە توانای خۆگونجاندنیان نییە، و کاتێك دەڵێن نەگونجاندن مەبەستمان لەوە ناکۆکیە، و کاتێك دەشڵێن ناکۆکی مەبەستمان دابڕانە و ئەوەی دوایش مەبەستمان لێی دەرون گیرانە.

یەکێك لە هەرە ناکۆکیەکان بریتییە لەوەی کە مرۆڤ هەست

سەردەمەکەمان سەردەمی چەپاندنە[1]، و شێوەکانی ئەم چەپاندنە بەهۆکاری بەهێز دادەنرێن لە نەخۆشیە جەستەیی و دەرونیەکاندا. .. ئەمانە رۆژ لەدوای رۆژ فێرمان دەکەن کە غەریزەکان هیچ نین جگە لە کرداری ریسوایی نەبێت بەتایبەتی لە بواری سێکسیدا بەڵام پێویستە ئێمە ئەوەمان لە یاد نەچێت کە ئەم «غەریزانە «تا ئێستا ماونەتەوە و کاریگەری خۆشیان دەکەن ئەگەر بە چەپاوی یا بە دەرکەوتویش بن. و ئەگەر ئەم غەریزانە روون بوونەوەو پەسەندکران یا بەئاشکرا

ڕەت کرانـــەوە ئیتر هیچ شـتێك نیە لێی بترسـین – بەڵام ئەوەی بەزۆری ڕوودەدات لەگـەڵ هەموو ئەگەرەکانی لێ کەوتنەوەیان پێچەوانەی ئەمەیە.

و خەڵکانێکـی زۆر دەیانەوێـت بگـەن، بەڵام بگـەن بەچـی؟ ئەوان هیـچ نازانن تاکە شـتێك کە دەیزانن ئەوەیە بگەنە سێنتەرە یەکەمیەکان، بەڵام یەکەمی لـە چیدا؟ و بۆچی؟ و لە کوێ؟ ئەوا دیسانەوە ئەمانە نازانن ئەوان تەنهـا دەیانەوێت پێش هەموو شتێك سەرکەوتو بن، بۆچی؟ چونکە هەست بە کەمی دەکەن. . هەستکردن بە کەمی ڕەنگە هەرگیز بەم خێراییە کـە لەکاتـی ئێسـتاماندا ڕوودەدات، پەرەی نەسەندبێت.

مرۆڤـی هوشـیار تـا ڕادەیەکی زۆر نەمـاوە، پیـاوی سـەردەم وەك جاران بەپێی لۆژیکی بیر و هۆشـیاری ناجوڵێتـەوە بەڵکـو بەپێی هەڵچونە نەخۆشییەکانی ڕەفتار دەکات هەرچی ئـەو ڕێگایانەشـن بەکاردێن بەزۆری ناقوڵاو سەرسوڕهێنەرن !

ئەوە بەسە کە هەندێك دروشمی پروپاگەندەیی یـا هەندێك ڕۆژنامەو گۆڤـار دەبینین یا گوێ لـە هەندێك ئێستگە دەگرین بۆ ئەوەی ئەوەمان بۆ دەرکەوێت. هەروەها ئەوەندە بەسـە کە سـەیرێکی ئەو هەموو ڕۆژنامەیە بکەیـن وا نەخشەسـازیان بـۆ کراوە کە قەدەغـەی هەموو شـێوەیەك لە شـێوەکانی خوێندنەوەی هۆشیاریمان لێدەکات. ئەوەی جێی ئاماژەیە هەموو ئەو هاندەرانە هەڵچونین و لەزۆربەی حاڵەتەکاندا هۆشمەند نین. کەواتە شت

هەن کە ترسمان لا دەهروژێنن چونکە ئاخنینی دەمـاخ لەوانەیە بگۆڕێت بۆ قۆناغـی پەتایی و ئەوانەش کە پەتی یارییەکـە دەجوڵێنن باش دەزانن ئەو هێـزەی هەڵچـون نمونەیەتی چییە؟ لە پاشـتردا دەبینین چۆن "ویژدانی" مرۆڤـی تەنهـا بۆشـاییەکی بچوکی لەژیاندا داگیر کردووە و ئەگەر هەست یەکسان بێت بە قەبارەی دەریاچەیەك ئەوا نەسـت بە تەواوی یەکسـانە بە قەبارەی ئۆقیانوسـێك و لە پاشـتردا دەزانین کە زۆرێك لە نەخۆشـیەکان لـە ئەنجامی ململانێـی نێوان چینی هوشـیار و چینی ناهوشیارەوە پەیدا دەبێـت. یەکێك لە هەرە گرنگیەکانی سـایکۆلۆژی پارمەتیدانـی مرۆڤە بۆ ئەوەی هەست و جێگەی لە گونجاندن لەگەڵ چینـە هەسـتیارەکانی ژیانی ڕۆژانەدا بەدەسـت بهێنێتـەوە و لەم حاڵەتەشـدا پیاوی بەرایی دارسـتان زۆرتر بۆتە تەواوکار لە زۆربەی هەرە

زۆری کەسە شارستانیەکان.

پێویستە گونجاندن و هاوسەنگی بدۆزینەوە، هەروەها پێویستە ڕاستی و بەختیاری بهێنینەوە: سـایکۆلۆژی بریتیـە لـە قوتابخانەی ئاشـکرای و ڕزگاری چونکە یارمەتی جیاکردنەوەی ئـەو غەریزانە دەدات کـە بە خراپی تێیان گەیشـتوین و پەسەند کراون و سایکۆلۆژی ڕەفتارکردن بەشێوەیەکی سروشتی بۆ ئەم غەریزانە دەستەبەر دەکات بێ ئەوەی تەنگە بەری دەروونی دەربکەوێـت، هەروەهـا یارمەتـی جیاکردنەوەی پـەروەردەی خراپیش دەدات، و سـایکۆلۆژی بە قوتابخانەی ئاسـانی و چاو نەترسی و بەرگەگری ڕێگا بۆ خود ناسـین لەڕێگەی گەڕان بـەدوای ڕۆحـی یەکگرتـوو لەگـەڵ ماتریالدا، خـۆش دەکات، و لەپێناوی ئەوەشدا پێویسـتە مەعریفە هەبێت و بۆ دۆزینەوەی ئـەو مەعریفەیەش پێویستە لەسەرمان فێر بین.

مرۆڤی کۆتکراو:

با وای دابنێین پیاوێك هەیە بە تەواوی نازانێت شەپۆلە ئێستگەییەکان هەیە، هەروەها زانیاری لەسەر ئێستگەکانی رادیۆ و ئامێرەکانی ناردن نییە.

و رۆژێك لە رۆژان رادیۆیەکی پێ دەدرێت و ئەمەی خوارەوەی پێ دەوترێت:

"ئەگەر ئەم هۆلدەرەت کرد بە سویچی کارەباکەوە ئەوا تۆ گوێت لە مۆزیك دەبێت"، پیاوەکە ئەوە دەکات و دەست بە گوێگرتن لە مۆزیکەکە دەکات. سەری لێ سور دەمێنێت، چونکە ئەو نازانێت چۆن ئەم مۆزیکە دروست دەبێت و لە کوێوە دێت. ئاماژەیەکی ساکار بۆی بەسە، و باوای دابنێین بە درێژایی ژیانی هەروا دەمێنێتەوە و گوێ لەهەمان مۆزیك و هەمان دەنگ و هەمان قسەو باس دەگرێت. هەروەها لەهەمان هەل و مەرجی کۆمەلایەتی و سیاسی و جوگرافیدا دەژی و ئەوە نازانیت کە سەدان لە نێرەرو دەنگ و موزیك هەیە.. با وابهێنینە بەرچاو رۆژێك لە رۆژان ئەم پیاوە بەختیارە بە ئامێری رادیۆکەیەوە رادیۆکەی پیشانی پیاوێکی هونەری دا، هونەریەکەبۆی دەردەکەوێت ئەو رادیۆیە وا گونجێنراوە کەتەنها یەك ئێستگە وەربگرێت و بۆئەمەش چرکەرەوەیەکی بۆ دانراوە، پیاوە هونەرییەکە چرکەرەوەکەی بۆ لادەبات، و لەپڕ سەدان زمان و سەدان جۆر موزیك بەدوای یەکدا دێن و هەموو جیهان لەبەردەمیدا پیشان دەدرێت و پیاوە سەرسورماوە پڕ لەداخ و حەسرەتەکە ئەوەی بۆ دەردەکەوێت کەئەو واتی زانیبوو لە جیهانی هەموو موزیکدا بەتەواوی دەژیا بەلام ئەوە هەرگیز راست نەبوو.

ملیۆنەها کەس هەن لەم پیاوە دەچن، هەموو ژیانی خۆیان بەهەندێك بیرۆکەو چەمکی دیاریکراوو پەرچدانەوەی نەگۆڕەوەو بەبەردەوامی دەبەستنەوە بێ ئەوەی نەخالێ دەرپەڕین و نەخالێ کۆتایی بزانن، هەروەها ماهیەتی توانا کەسییەکانیشیان نازانن.

لەگەڵ هەمووو ئەمانەدا ئەوان لەو بڕوایەدان کەهێشتا دەژین، بەلام لە واقعدا وەك ماسی لە حەوزێکی ئامادەکراو بۆیاندا دەخولێنەوە بە چاوەڕوانی ئەو رۆژەی یەکێك لە هونەرییەکان دێت و هەستەکانیان فراوان دەکات.

مرۆڤی بەخشندەی هۆشیار:

ئەوە تەواوکاری چاوەڕوانکراوە بۆ ژیانی مرۆڤایەتی، بەلام جێبەجێکردنی تەواو پێویستی بە بارودۆخی دەروونی و جەستەیی تەواوە، هەروەها تەواوکاری پێویستی بەوەیە مرۆڤ تەواو بێت و بەش بەش نەبووبێت و بۆ برگەی پڕ لە ترس و گرێی دەروونی. زۆرن ئەو پیاوانەی وا هەست دەکەن شتێکیان تێدا ونە بۆئەوەی خۆیان ببنە خۆیان. و زۆری نەخۆشییە دەرونیەکانیش لەئەنجامی گەرانی ناورد بەدوای ئەو شتەدا پەیدا دەبێت.

وبۆئەوەی کەسێك هۆشیار بێت پێویستە لەسەری چێژ لە رێکەوتنێکی تەواو ببینێت، رێکەوتنیش لەئەنجامی پێکەوەبەستنێکی لۆژیکییەوە دێتە گۆڕێ، ئەویش لەئەنجامی هاوسەنگییەوە پەیدا دەبێت.

کەواتە هەموو نەخۆشییەك توانستی هۆش دیاری دەکات، چونکە مرۆڤ بەش بەش دەکات و قەدەغەی رێککەوتنی لێدەکات. و بەبێ پێکەوە بەستنی لۆژیکی هیچ کارێکی رەسەن نییە (واتە ئەوەی لەگەڵ ئاراستە قووڵەکانی مرۆڤدا جووت دەبێت).

بەم شێوە مرۆڤ هەست بە ناکۆکی نێوان ئەوەی دەیکات و ئەوەی لەسەریەتی دەکات و هەمیشەش لەبەرئەنجامی ئەمەدا دەنالێنێت. و بەبێ پێکەوە بەستنەوەی لۆژیکی نەخۆشەویستی و نە هاوڕێیەتی لە توانادا نییە. چونکە خۆشەویستی واتە بەبەخشین دەناسرێت و بەخشینیش واتە دەستکەوتنی شتێك، دەستکەوتنی شتێکیش واتە ئێمە لە دەرووندا بەهێزین. و هیچ هێزێکی راستەقینەی لەتوانادا بوو نییە بێ بوونی هاوسەنگی. بەوەش ئێمە دەکەوینە دوای دوژمن کارییەوە، کەبەزۆری لە پەروەردەی خراپدا دەردەکەوێت و بە هۆکارە بەربلاوەکانی نەخۆشییە دەروونیەکانیش دادەنرێت.

رۆلی پێشەنگی پەروەردە:

لەم کتێبەدا هەنگاو بەهەنگاو ئەو رۆڵە سەرەکییە دەبینین کەلەوانەیە پەروەردە بیگێڕێت، و لەدواتردا بەندێکی تەواو بۆئەم بابەتە تەرخان دەکەین. و پێویستە ئەوەمان لەبیرنەچێت کەپەروەردەی

بنەرەتـی لەپێـش هەمـوو شـتێکدا "رۆشنبیرکردن" دەگرێتەوە.

ئـەوەش سـەپاندنی کۆمەڵێك پەرچدانەوە لەسەر منداڵ کەهەندێك لـەم پەرچدانەوە بـاش و خراپانە تا هەتا هەتایە بنجی تێدا دادەکوتن.

ئەمـەی خـوارەوە وێنەیەکـی روونکردنەوەیە "تەرازوو" ی خێزان پیشان دەدا.

لەم شێوەیەدا یەکسەر دەبینین کـە پـەروەردەی بـەرز پێویسـتی بەوەیـە کەهـەر سـێ توخمەکـە لە باری هەرەباشـدابن و ئەوەش کارێکی تۆباوییەوە.

ئەگـەر بـاوك و دایك تەواو بن ئەوا دەبێت پەروەردەکەیان بەتەواوی لەگـەڵ سروشـتی قوڵـی منداڵەکەدا هاوجـووت بێت. ئەمەش دیسـانەوە کارێکی تۆباوییە. و زۆرجار پەروەردە دەبێتە چەکێك بۆ رازی کردن چونکە پـەروەردەکار لەنەبوو پەیدا نابێت و رۆژ لەدوای رۆژ ژمـارەی ئەو باوك و دایکانە زیاتر دەبن کەلەمە تێدەگەن و روودەکەنە قووتابخانەی سایکۆلۆژی.

پـەروەردە گواسـتنەوەی زانیارییەکان دەگرێتـەوە، بەتایبەتی گواستنەوەی حاڵەتی دەروونی. ئابەو شێوەیە بەباشی دەزانین هەر تێکدانێك لـە حاڵەتی دەروونیـدا بکرێت وەکو خۆی بۆمنداڵەکە دەگوێزرێتەوە.

ئەگـەر وامـان دانـا کەباوك یا پەروەردەکارەلەناخیـدا "شـەبەنگ بینینێك" ی تێدایە دیدی بۆ شتەکان تێکـدەدات، ئـەوا ئەم رێـژە هەڵەیە بەرێژەی نەوەد لەسەدا دەگوێزرێتەوە بـۆ منداڵەکـەی و بـەم شـێوەیەی خوارەوە.

بارودۆخـی ژیـان بینینـی راست

بینینی بەهەڵە منداڵ

لەسـەر ئـەم پێودانگـە پێویستە پەروەردەی نمونەیی لەسەر هاوسـەنگی پەروەردەکاران رابگیرێت و بەشـی هەرە زۆری ئەو نەخۆشییە دەروونیانەی تووشی گەورەکان دەبێت رەنگەکانیان دەگەرێتەوە بۆ ناوەندی خێزانی [2].

پـەروەردە بەنـدە بـە خۆشەویسـتییەوە لەگـەڵ ئەوەشـدا ئێمە دەزانین هیچ خۆشەویستییەکی رەسـەن نییـە بـێ رێکەوتنێکـی هاوسەنگ.

و خۆشەویسـتی راسـتەقینەش ئەو خۆشەویستییەیە کەبەشێوەیەکی بەردەوامـی دەبەخشـێت و بـە پێچەوانەشـیەوە زۆربـەی کات خۆشەویستی لەسەر سۆزو هروژاندنی هەنوکەیی رادەوەستێت.

وئەگـەر یەکێك لەباوان توشـی کەمیەکـی دەروونی بوو (خەمۆکی یا ترس یا لاوازی یا دڵتەنگی. .. هتد....) ئەوا بێگومان ناچار دەبێت بەسەریدا سـەرکەوێت، بۆچی؟ بۆ دۆزینەوەی دڵنیایی روو لەکوێ دەکات؟ منداڵەکەی ناچار دەبێت بـە منداڵەکەیەوە بەند بێـت چونکـە ئاسایشـی خـۆی تێدا دەبینێت و لاوازییەکەی دادەپۆشـێت. لەم حاڵەتـە زۆر بـاوەدا، یەکێك لە باوان بڕوای وایە کەئەو دەبەخشـێت بەڵام لـە راسـتیدا وەردەگرێت پێش ئەوەی ببەخشێت، و ئەو زۆر بەهەڵە بڕوای وایە کە هەستەکانی منداڵەکەی پەرە پێدەدات و فراوانی دەکات بەڵام پێچەوانەکـەی راسـتە. وا پێویسـتە مـرۆڤ روونـی و هاوسـەنگی خۆی لەپێش هەمـوو شـتێکدا بدۆزێتەوە ئەوسـا روبکاتـە پـەروەردە..... و پێویسـتە لەسـەرمان ئەوەمـان بیرنەچێت کەکرداری پەروەردەکردن هیـچ نییە جگە لـە زنجیرێکی درێژ، هەر ئەڵقەیەك تیایـدا بەوی دیکەوە بەسـتراوەو هـەر کەمییـەك تیایدا دەبێتەهۆی رێگرتن لە کارەکەی.

1. لەو بەندانەی پەیوەندن بە دەروونشـیکاری و پزیشـکی دەروونی – جەسـتەییەوە لـەم گوزارشـتە دەکۆڵنینەوە؟
2. گشـتاندن بە هیچ جۆرێك نابێـت، و چونکە گومان لەوەدا نییە کە ئێمە منداڵی لادەر دەبینین کە بە هەر هۆیەکەوە بێت ئێمە نازانین و ئەو کاتە پەروەردەکار دووچاری کۆسـپ و ئەگەرەی گران دەبێت کە هەندێکجار ناتوانێت بە سـەریاندا سەربکەوێت و لە پاشتردا باسی ئەمانە دەکەین.

سەرچاوە:

بییر داكو

التعب الكابة والخجل.

ترجمة: رعد اسكندر.

اركان بيثون

الدار التربية

پەیوەندیکردن بە ئینتەرنێتەوە لە ڕێگای مۆبایلەوە

جەمال محەمەد ئەمین

پەیوەندیکردن بە تۆڕەی زانیاریەکان (ئینتەرنێت) لە ڕێگای بێتەلیەوە و بەهۆی مۆبایلەوە یان لاپتۆپەوە بە یەکێک لە گەورەترین دەستکەوتەکانی تەکنیکی نوێ دادەنرێت .... پەیوەندیکردنی بێتەلی بیرۆکەکەی کۆنە و بە نیشانەکانی مۆریس دەستپێدەکات ،بەڵام زۆر جار ئەو نیشانانە لە نێو دەریای شەپۆلە بە یەکدا چوەکاندا لە ناو دەچوون . کۆسپی گەورە لە بەردەم تەکنیکی پەیوەندیکردنی بێتەلی بە ئینتەرنێتەوە زۆر تێچوون و هێواشە لە گواستنەوەی زانیاریەکان کە بریتین لە دەقی نووسراو و وێنە و دەنگ و دیمەنی ڤیدیۆیی کە زۆرترین خێرایی گواستنەوەی بێتەلی زانیاریەکان دەگاتە (10)کیلۆبایت لە چرکەیەکدا ،کۆمپانیاکانی تایبەت لەو بوارەدا بڕیاریانداوە کە لە ماوەی داهاتوودا ئەو خێراییە بگەیەننە 100 ئەوەندەی ئێستای.

وادانێ ئێستا بەڕێزت بە خۆت و مۆبایلەکەتەوە لە نێو بازاڕی شارەکەتدا خەریکی پیاسەکردنی و لە پڕدا گوێت لە زەنگی مۆبایلەکەت دەبێت کە نامەیەکت بۆ هاتووە باس لە دابەزینی پشکەکانی کۆمپانیاکەت دەکات و نوسراوە "بجۆرە نێوکاروبارەکانی داراییەوە" یەکسەر مۆبایلەکەت پێگەیەکت بۆ دەکاتەوە لە سەر تۆڕەی ئینتەرنێت تا مامەڵەی خۆت بکەیت لەگەڵ پشکەکاندا ئینجا خۆت بڕیار بدەی بە فرۆشتنی بەشێك یا هەموو پشکەکانت ،ئینجا داوا لە مۆبایلەکەت دەکەیت کە بلیتێکی فرۆکەت بۆ بگرێت و بیکریت و بڕۆیت بەرەو بارەگای کۆمپانیاکەت و ئینجا داوا لە مۆبایلەکەت دەکەیت کە ڕێنمایت بکات بۆ نزیکترین چایخانە یان قاوەخانە تا تیا بحەسێیتەوە تا کاتی هەستانی فرۆکەکە.

هەرچەندە ئەوانەی پێشوو لە چیرۆکەکانی خەیاڵی زانستی دەچن بەڵام گەلێك لە کۆمپانیاکان بە ملیارەها دۆلار سەرف دەکەن تا بیکەنە ڕاستی و پێی بگەن ئەوە لە کاتێکدا کە ژمارەی بەکارهێنەرانی مۆبایل لە زیادبوونێکی بێوێنەدان لە هەموو جیهاندا و ئێستاش هەر لە ڕێگای مۆبایلەوە هاوبەش زۆر خزمەتگوزاری وەك ناردنی کورتە نامە و زانینی هەواڵەکان و کەشناسی و زۆری دیکە بەدەستدێنێت . ئێستا زۆر لە کۆمپانیاکان بەپەلەن لە بۆ دۆزینەوەی شێوازی تەکنیکی زۆر خێرا بۆ پێکەوەبەستنی مۆبایل و لاپتۆپەکان بە ئینتەرنێتەوە لە ڕێگای ئەنتێنایەکی تەنیشتیەوە، بەڵام خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکان زۆر هێواشە کە دەگاتە 10 کیلۆبایت لە یەك چرکەدا کە ئەوەش دەگاتە پێنجیەکی خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکان لە ڕێگای هێڵی تەلەفۆن و مۆدێمەوە ،لەوانەیە ئەو خێراییانە گونجاوبن بۆ ناردنی نامەیەك یان ئی مەیلێك ،بەڵام هەرگیز گونجاو نابن بۆ شۆڕبوونەوە بۆ نێو قولاییەکانی ئینتەرنێت و گەڕان بە نێو پێگە لە ژمارە نەهاتووەکانیدا و ڕاکێشانی بابەت و دیمەنی ڤیدیۆیی و گۆرانی و مۆسیقا، چونکە ئەو خێراییانە زۆرکەمن و ناشێن بۆ ئەو کردارانە.

پێشکەوتنی تەکنیکی بێتەل توانیویەتی زۆر لە گرفتەکان شیکار بکات هەر بە هاتنی نەوەی سێیەم لە گەیاندنە بێتەلیەکان کە بە پێی ئەو تەکنیکە خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکان گەیوەتە 2 میگابایت لە چرکەیەکدا کە

ئەوەش خێرایییەکی باشە و دەتوانیت لە
وەوە هەموو شتەکان لە ئینتەرنێتەوە
داونلۆد بکەیت ،بەو تەکنیکە نوێیەش
دەوترێت (چوونە نێوەوەی
هەمەلایەن بە دابەشکردنی
کۆدی بان پان) واتە
Wideband Code
Division Multiple Access
کە بە
W-CDMA
ئاماژەی بۆ دەکرێت و
ئەو تەکنیکە نوێیە لە
ساڵی 2002 دا
پەیدابوو
لەشارەگەورەپێشکەوتوەکانەوە
وە کۆمپانیا پەیوەندیدارەکانیش بە
نیازن کە تا ساڵی 2010 ئەو تەکنیکە
نوێیە هەموو جیهان بگرێتەوە .

نەوەکانی گەیاندنی بێتەلی:

نەوەی یەکەم گەیاندنی بێتەلی ووێکچوو Analog:

ئەو تەکنیکە نوێیە لە سەرەتای هەشتاکانی سەدەی رابردوودا بەکارهێنراوە و تا ئێستاش ، مۆبایلەکان لەرەلەری رادیۆیی گۆڕاو بەکاردەهێنرێت بۆ گواستنەوەی دەنگەکان لەو رێگایەشەوە دەتوانرێت زیاد لە یەك مۆبایل پەیوەندی بکات بە وێستگەی نێرەر و هەر مۆبایلە و لەرەلەری تایبەت بە خۆی دەبێت ،ئەو شێوازە تا رادەیەکی باش سەرکەوتوو بوو، چونکە بە زۆری بەکاردەهێنران بۆ گواستنەوەی دەنگ نەك زانیاری لە جۆری دیکە ،بیرۆکەی ئیشکردنیش بەندە لەسەر ئەوەی کە کەناڵێکی لەرەلەر جیا و ا ز بەکاردێت بۆ هەر هاوبەشێك و ژمارەی کەناڵەکانی هەر وێستگەیەکیش دەگاتە 832 کەناڵ ،ماوەی نێوان کەناڵێك و کەناڵێکی دی لەرەباندێکە بە بڕی 30 میگاهێرتز .

نەوەی دووەم گەیاندنی بێتەلی ژمارەیی (digital):

سەرەتای بەکارهێنانی ئەو سیستمەنوێیە لەگەیاندنە بێتەلیەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای نەوەدەکانی سەدەی رابردوو ،لەو جۆرە تەکنیکەدا دەنگەکان دەگۆڕدرێن بۆ لێشاوێك لە ژمارەکانی (0 ، 1) کە بە بیتەکان دەناسرێن و بیتەلیانە دەنێردرێن .

لە سەرەتادا سیستمەکە بریتی بوو لە (CDMA) کە کورتکراوەی د ە ستە و ا ژ ە ی
Code Division
Multiple
، Access
لەو تەکنیکەدا یەك کەناڵ بەکاردەهێنرێن بۆ چەند هاوبەشێك لە یەك کاتدا کە نیشانە بێتەلیەکان دابەش دەکرێت بۆ چەند توێیەك لە زانیاریەکان کە کۆدێك بە ناونیشانی کەسی هاوبەشی مۆبایلەکە وەردەگرێت هەر بەکارهێنەرێك ناوچەیەکی کاتی دووبارەبووەوەی بۆ تەرخان دەکرێت ،و کاتێك ئەو توێیانە دەڕۆن بەرەو وەرگر ئیتر دابەش دەبن بە سەر باندی لەرەلەرەکان و ئینجا جارێکی دی یەکدەگرنەوە لە لای وەرگر بەو سیستەمە گشتگیرەی گەیاندنە بێتەلیەکان دەوترێت سیستەمی (GSM) کە کورتکراوەی دەستەواژەی
Global System for

Mobile Communication

بۆ هەر هاوبەشێک ناوچەیەکی کاتی دووبارەبوەوە هەیە لە سەر هەر کەناڵێک و بەو جۆرەش بەکارهێنەرێک لەوانی دی جیادەبێتەوە.

نەوەی سێیەم گەیاندنی بێتەلی ژمارەیی باند پان (Digital Broad Band)

بە بەکارهێنانی تەکنیکی نەوەی سێیەمی گەیاندنە بێتەلیەکان دەتوانرێت کە زانیاریەکان بە خێرایی گەورەتر لە خێرایی ئاسایی کە 10 کیلۆبایت \ چ بگوێزرێنەوە و دەکرێت ئەو خێراییە بگەیەنرێتە 400 کیلۆبایت \چ .ئەو تەکنیکە نوێیە پشت بەپەرەپێدانی تۆڕەکانی GSM دەبەستێت کە لە جیاتی ئەوەی زانیاریەکان لە سەر کەناڵی جیاجیا بنێرێن، ئەم تەکنیکە زانیاریەکان دابەش دەکات بۆ گورزە زانیاری زۆر ئینجا لە سەر یەک کەناڵی گونجاو دەینێرێت، نیشانە بێتەلیەکە دابەشدەکرێت بۆ چەند توێیەکی زانیاری و ئینجا لە سەر باندی لەرەلەری جیاجیا دەنێررێن و لە پاشدا لە دەزگای وەرگردا کۆدەکرێنەوە.

تەلەفۆنی بێتەلی :لەوە دەچێت کە ئامێرە ئەلکترۆنیەکانی داهاتوو زۆر جیاواز بن لەوانەی ئێستا کۆمپانیای نۆکیای فنلەندی ئامێرێکی وای پەرەپێداوە کە

بەکارهێنەری دەتوانێت بەهۆیەوە پۆستی ئەلکترۆنی بنێررێت و وێنە و دیمەنی ڤیدیۆیی لە ئینتەرنێتەوە پێوەرگرێت و هەروەها بە دەنگ داواکاری خۆی تۆمار بکات.

ئەو جۆرە ئامێرانە کە بۆ زۆر مەبەست بەکاردێن دیزاینێکی جوانیان هەیە و ناوی (هاوڕێی ژمارەیی) لێنراوە و شاشەیەکی پانی جوان و رەنگاورەنگی هەیە و هاوڕێ لەگەڵ کیبۆردێکی جوان و ماوسێک بۆ هەڵدانەوەی لاپەرەکان، بەڵام بە پلەی یەکەم بۆ ئەو مەبەستانە پشت بە هەستی دەستلێدان (لمس) دەکرێت ،هەروەها ئامێرەکە میمۆریەکی تێدایە بۆ خەزنکردنی زانیاریەکان .هەروەها کۆمپانیای ئێرکسۆن مۆبایلێکی وا پەرەپێداوە کە بتوانێت فیلمی ڤیدیۆیی لە ئینتەرنێتەوە لێبدرێت و ،هەروەها مۆبایلەکە بیستۆکی لەگەڵدایە کە بەهۆیەوە دەتوانرێت قسەی پێبکرێت و لە هەمان کاتیشدا سەیری فیلمێکی پێبکرێت لە سەر شاشەکەی ئەوەش لە رێگای تەکنیکی بلوتوسەوە.

بەکارهێنانی پرۆتۆکۆڵی واپ WAP؛ تەکنیکی پەیوەندیکردنی بێتەلی بە تۆڕەی ئینتەرنێتەوە پشت بە کۆمەڵێک سیفەتی هونەری دەبەستێت کە بە پرۆتۆکۆڵی واپ WAP دەناسرێن کە ئەوەش بە مانای WAP Wireless Application

دێت کە رێگا دەدات بە بەکارهێنەرانی مۆبایل کە تۆڕەی ئینتەرنێت بەکاربێنن ،بەکارهێنانی واپ بوە هۆی فراوانبوونی بەکارهێنانی بێتەلی ئینتەرنێت لە رێگای مۆبایلەوە ،ئیتر ئەوە روون نییە کە ئاخۆ ئەم تەکنیکە نوێیە بەرە و کوێمان دەبات و داهاتووی ئەو تەکنیکە نوێیە بەرەو کوێ دەروات؟!

تۆڕەی جاڵجاڵۆکەیی ئینتەرنێت لە بنەرەتدا پشت بە زمانی HTML دەبەستێت کە ئەوەش کورتکراوەی Hyper Text Markup Language کە ئەوەش زمانی ناسراو و پشت پێبەستراوی ئینتەرنێتە بۆ دارشتنی دەقەکان و وێنەکان وئەوانەی لە سەر ئینتەرنێت نمایش دەکرێن، ئینجا گرفتەکە لێرەوە دەستپێدەکات ، چونکە تەلەفۆنە بێتەلیەکان ناتوانن مامەڵە لەگەڵ ئەو زمانەدا بکەن ، چونکە پانی باندی بەکارهێنراو لە مۆبایلەکاندا زۆر تەسکە کە بە هیچ جۆرێک رێگا نادات بە گواستنەوەی دەقەکان و وێنەکان و دیمەنە ڤیدیۆییەکان لە ئینتەرنێتەوە زۆر زەحمەت دەبێت ... بۆ چارەسەری ئەو گرفتە دەبێت یان ئامێرەکانی تۆڕەی گەیاندنە بێتەلیەکان بگۆردرێن و یان پرۆتۆکۆڵێکی نوێ وەک نێوەندێک لە بۆ ئینتەرنێت و مۆبایل بەکاربهێنرێت ،بێگومان چارەسەری دووەم لە رووی جێبەجێ کردنەوە ئاسانترە، بۆیە کۆمپانیای phone.com زمانێکی نوێی بۆ مۆبایل داهێنا بە ناوی HDML کە بە مانای Handheld Device Markup Language دێت کە رێگا دەدات بە گواستنەوەی زانیاریەکان لە وێپەوە بۆ مۆبایل ،هەروەها ئەو کۆمپانیایە بە هاوکاری لەگەڵ کۆمپانیاکانی مۆبایلی مۆتۆرۆلا و نۆکیا و ئەریکسۆن توانیان زمانێکی بێتەلی بە ناوی WML بەرهەم بهێنن کە ئەویش کورتەی دەستەواژەی Wireless Markup Language کە لە دواتردا بووە بنچینە بۆ سیفەتەکانی پرۆتۆکۆڵێکی وێپی.

با بزانین چۆن واپ یارمەتیدەرە بۆ گەیاندنی تۆڕەی ئینتەرنێت بە مۆبایلەکەت؟

وایدانێ کەسێک مۆبایلێکی هەیە کە خزمەتگوزاری واپی تێدایە و بەرنامەی ئیکسپلۆرەری ئینتەرنێتیشی یان بەرنامەی Netscapeی تێدایە، ئەو کەسە ناونیشانی ئەو ماڵپەرە دەنوسێت کە مەبەستیەتی و ئیتر دەست بە دوگمەی گەراندا دەنێت و پاش چەند فۆناغێکی یەک لە دوای یەک لە نێوان مۆبایلەکە و ناوەندی کۆمپانیای بەرپرس لەو مۆبایلە مۆبایلەکە دەبەسترێتەوە بە تۆڕەی ئینتەرنێتەوە و لە هەمان کاتیشدا زمانی ئینتەرنێتی HTML دەگۆرێت بۆ WML کە زمانی تایبەتە بە مۆبایل ،بەڵام ئەو گۆرینە لە زمانی

ئینتەرنێتەوە بۆ زمانی مۆبایل زۆر گرفتی وەك ونبوونی زانیارەكان و كێشەی گواستنەوەی دەق و وێنەكان بۆیە ئێستا زۆر لە خاوەن كۆمپانیاكانی لاپەرەكانی وێب هاوشان لەگەڵ زمانی ئاسایی ئینتەرنێتدا زمانی مۆبایلیش بەكار دەهێنن.

داهاتووی واپ لە گەرانەوەدایە، چونكە بۆ ئەو تۆرە بێتەلیانە كراوە كە تەسك باندن و هەروەها بۆ ئەو مۆبایلانەیە كە شاشەكانیان لە دوو دێر نووسین زیاتر ناگرن ،لەبەر ئەوە لەگەڵ پەیدابوونی نەوەی سێیەمی تۆرەكانی بێتەل كە باند پانن لەوە دەچێت كە واپ بەرە و دوا بگەرێتەوە.

نەوەی سێیەمی گەیاندنی بێتەل: ئێستا لە ژاپۆن و ئەوروپا و ئەمەریكا تۆری زۆر خێرای مۆبایل لە كاردایەكەنەوەیسێیەمیسیستەمەكانی مۆبایل بەكاردەهێنن، جیاوازی ئەم نەوەیە لەگەڵ دوو نەوەكەی دی ئەوەیە كە خێرایی ئەم نەوەیە زۆر زیاترە لە خێرایی نەوەكانی پێشوو بە تایبەتی كاتێك مامەڵە لەگەڵ دەق و وێنەكان پێكەوە دەكرێت . .

ئەوەش دیارە كە كۆمپانیاكانی گەیاندن تەكنیكی هەمەلایەنی گەیاندنەكانی نەوەی دووەم بەكاردێنن بۆ نمونە سیستەمی GSM كە لە ئەوروپا و ئاسیا بەكاردەهێنرێت و سیستەمی CDMA ش لە هەندێك كۆمپانیای ئەمەریكی بەكاردەهێنرێت و سیستەمی TDMA ش هەیە .كۆمپانیاكانی سیستەمی GSM وسیستەمی CDMA وا دەوترێت كە بگۆردرێن بۆ سیستەمی W-CDMA بەڵام كۆمپانیاكانی سیستەمی TDMA بگۆردرێن بۆ سیستەمی EDGE ،بە پێی لێكۆڵینەوەكانیش خێرایی سیستەمی W-CDMA كە دەگاتە 2 میگابایت\چ زیاترە لە خێرایی سیستەمی EDGE كە دەگاتە 385 كیلۆبایت\چ .

تەكنیكی باند زۆر پان UWB:

UWB كورتكراوەی Ultra wideband ،شەپۆلە نێردراوەكانی رادیۆ پێكدێت لە شەپۆلی كارۆموگناتیسی هەڵگر و نیشانە هەڵگیراوەكانن كە بریتین لە زانیاریەكان كە لە مایكرۆفۆن یان كامێرای تەلەفزیۆنی یان ئینتەرنێتەوە پەخش دەبن كە بار دەكرێن لەسەر شەپۆلی كارۆموگناتیسی هەڵگر لە رێگای بەشەپۆلكردنی لەرەلەرەوەواتە modulation frequency كە بریتیە لە (FM) كە شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان بە هەمان تێكرایی زانیاریەكان بلاو دەبنەوە كە ئەوەش بە سیستەمی رادیۆیی شەبەنگی بلاوبووەوە دەناسرێت ،بەلام لە سیستەمی UWB دا شەپۆلی هەڵگر نامێنێت و، بەو ناوەوە ناونراوە، چونكە هەموو شەبەنگی رادیۆیی بەكار دەهێنرێت نەك تەنها بەشێكی كەمی وەك لە تەكنیكەكانی پێشودا دەكرا ،نیشانەكان بە شێوە پرتە دەنێردرین بە تێكرایی 40 ملیۆن پرتە \چ ،ئینجا ئەو وەرگرانەی كە بۆ ئەو پرتانە دروستكراون تەنها خۆیان دەتوانن كە كۆدی ئەو نیشانانە بكەنەوە و بۆ ئەوەی بەیەكداچوون روونەدات لە نێوان ئەو نیشانانە و نیشانە رادیۆ و تەلەفزیۆنیەكان توانای نیشانەكان بۆ كەمترین ئاست (5×10^{-5}) وات كەم دەكرێتەوە كە ئەو توانا كەمە وا لە نیشانەكان دەكات كە نەتوانن لە چەند مەترێك زیاتر بلاو ببنەوە ،بۆیە بەكارهێنانی ئەو سیستەمە تەنها ناوچەیی دەبێت واتە لۆكاڵیە.

هەندێك لە زاراوەكانی نەوەی سێیەم :

W-CDMA كە كورتكراوەی دەستەواژەی

Wideband Code Division Multiple Access

كە بە مانای چوونە نێوی هەمەلایەن بە دابەشكردنی كۆدی باند پان دێت.

EDGE كە كورتكراوەی دەستەواژەی

Enhanced Data Rate for Global Evolution

كە بە مانای تێكرایی زانیاریە چاككراوەكانی گەشەپێدانی جیهانی دێت.

زاراوەكانی نەوەی دووەم: GSM كە كورتكراوەی دەستەواژەی

Global Standard for Mobile Communication

واتە پێوەری جیهانی بۆ گەیاندنە مۆبایلیەكان، و CDMA كە كورتكراوەی دەستەواژەی Multiple Access Division Code كە مانای چوونەنێوی هەمەلایەن بە دابەشكردنی كۆدی ، و TDMA كە كورتكراوەی دەستەواژەی

Time Division Multiple Access

واتە چوونەنێوی هەمەلایەن بە دابەشكردنی كاتی.

هەروەها FDMA كە كورتكراوەی

Division Multiple Acce ss Frequency

كە بە مانای چوونەنێوی هەمەلایەنە بە بەشكردنی لەرەلەر .

بۆ نەوەی یەكەمیش Advance Mobile Phone System AMPS كە بە مانای سیستەمی پێشكەوتووی مۆبایل.

سەرچاوە

hazemsakeek.com

تووشبوونە میکرۆبیەکانی گورچیلەو میزەڕۆ

د. رۆژا عرفان مەردان

■ **هەوکردنی بەشی خوارەوەی کۆئەندامی میز:**

کاتێك کە میزەڕۆ لە رووی توێکاری و فرمانزانییەوە سروشتی دەبێت، هەروەها میکانیزمی بەرگری شوێنی و گشتی چالاك دەبن، ئەوکاتە بەکتریا تەنها لەدەوری دەرچەی میزدا هەیە (urethra).

هەوکردنی میزەڕۆ بەزۆری بۆ بوونی میکرۆبە لە میزەڕۆدا دەگەڕێتەوە لەگەڵ بوونی زۆرتر لە 100.000 میکرۆب لەیەك مللیتر سێجای میزی نمونەیەکی ئاسایی میزکردندا هەرچەندە پیسبوونیش دەبێتەهۆی بوونی ژمارەیەکی زۆر لە میکرۆب، کەئەمەش بە وریاییەوە دەبێت مامەڵەی لەگەڵ بکرێت لەکاتی نەبوونی جەراعەت لە میزەکەدا (pyuria).

ئەم هەوکردنە لەناو ژناندا زۆر بەربڵاوە، نزیکەی سێ یەکی ژنان لەچەند کاتێکدا ئەم هەوکردنانەیان دەبێت. رێژەی تووشبوون بەهەوکردنی میزەڕۆ لە ژناندا 3٪ یە لەتەمەنی 20 ساڵیدایە. ئەمەش بە رێژەی 1٪ بۆهەر 10 ساڵی تەمەن زیاد دەکات.

لەپیاودا هەوکردنی میزەڕۆ بڵاونییە، جگە لە یەکەم ساڵی تەمەنیداو لەدوای 60 ساڵی، لەوانەی کە جۆرێك لە گیرانی میزەڕۆیان هەیە بەهۆی زیادبوونی قەبارەی پرۆستاتەوە (prostatic hypertrophy) هەوکردنی میزەڕۆ دەبێتەهۆی دروستکردنی مەترسیەکی بەرچاو و لەبەشێکی زۆر کەمی حاڵەتەکانیشدا دەبێتەهۆی تێکدانی گورچیلە Renal damage و شکستی درێژخایەنی گورچیلە.

■ **نەخۆشی زانی:**

هەوکردنی میزەڕۆ لەوانەیە ئاڵۆز یا نائاڵۆز بێت، هەوکردنی ئاڵۆز لەوانەیە ببێتەهۆی تێکدانی هەتاهەتایی گورچیلە لەکاتێکدا هەوکردنی نائاڵۆز زۆربەکەمی دەبێتەهۆی.

هەوکردنی نائاڵۆز هەمیشەو هەردەم بەهۆی یەك جۆری بەکتریاوە دەبێت. لەدەرەوەی نەخۆشخانەدا E-coli کەلە پیسایەوە دێت دەبێتەهۆی 75٪ی هەوکردنەکان، ئەویش بەهۆی pseudomonas species – proteus – streptococcus epidermidis – streptococci لە نەخۆشخانەدا زۆربەی زۆری حاڵەتەکانی هەوکردنی بەهۆی klebsiella یاخود Streptococciوە دەبێت، بەڵام E–coliی ناو پیسایی هەر بەزاڵی دەمێنێتەوە. چەند توخمێکی دیاریکراوی E – coli بۆچوونە ناو میزەڕۆوە چەند سیفەتێکی تایبەتمەندییان هەیە. یەکەم هەنگاوی دروستبوونی هەوکردنی

نەخۆشیزانی هەوکردنی میزەڕۆ:

ناڵۆز: - لەرووی توێکاری و فرمان زانییەوە میزەڕۆ ئاسایی بێت.
- ئیشی گورچیلە ئاسایی بێت.
- هیچ ناتەواویەك کەببێتەهۆی تێکدانی میکانیزکی بەرگریکردن نەبێت.

ئاڵۆز: - میزەڕۆ نائاسایی بێت وەکو: گیران – بوونی بەرد – گەرانەوەی میز لە میزەڵدانەوە بۆناو بۆری میز – ناتەواوی دەماری – بونی بۆری میزی دەستکرد – هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستات – کیسی گورچیلە – نائاسایی گورچیلە بەهۆی دەرمانەکانی بێ هۆشییەوە.

- بوونی نەخۆشییەکی دیکە یاخود چارەسەرێك کەرێ خۆشکەربێت بۆ هەوکردنی میزەڕۆ وەکو نەخۆشی شەکرە.

میزەڕۆ بریتییە لە کۆبوونەوەی میکرۆبە تووشکەرەکە بەتایبەتی لە رێی پیسایییەوە لەدەوری دەرچەی میز (urethra).

ناوپۆشی بۆری میزی کەسی دیاریکراو لەوانەیە وەرگری زۆری هەبێت

کەتوخمی تووشکەری E – coli پێیانەوە دەنوسرێت.

لەژناندا سەرکەوتنی میکرۆب بۆناو میزەڵدان بەهۆی کورتی بەشی کۆتایی بۆری میز لە ژناندا هەروەها نەبوونی دەردراوەکانی پرۆستات کەبەکتریاکان دەکوژێت خێراترە.

سێکس کردن دەبێتەهۆی بریندار بوونێکی کەمی میزەڕۆکەئەمەش دەبێتەهۆی گواستنەوەی بەکتریا بۆ ناو میزەڵدان هەروەها بەئامێر پشکنینی میزەڵدانیش دەبێتەهۆی گواستنەوەی بەکتریا.

لە میزەڵداندا زۆربوونی بەکتریا بەچەند بابەتێکەوە بەندە لەوانەبری بەکتریاکەی کەچووەتە ژوورەوە لەگەڵ چالاکی بەکتریاکان.

ئەو میزەی کە لەدوای میزکردن لەناو میزەڵداندا دەمێنێتەوەدەبێتەهۆی زیادبوونی ئەگەری زۆربوونی بەکتریا لەبەرئەوە ئەو نەخۆشانەی کەدەرچەی میزەڵدانیان گیراوە ناتەواوییە ژنانییەکان. لاوازبوونی بنکی حەوز – یاخود کێشە دەمارییەکانیان هەیە ئەمانە ئەگەری تووشبوونیان زۆرترە.

لەو نەخۆشانەی کەگەرانەوەی میزیان لە میزەڵدانەوە بۆناو بۆری میز هەیە (vesico – ureteric reflux) میز دەچێتەناو بۆری میزەوە لەکاتی میزکردندا و دوای کشانی میزەڵدان دێتەوەناو میزەڵدان و دیسان دەبێتەهۆی میزکردنێکی ناتەواو.

بریندار بوونی ناوپۆشی میزەڵدان و بوونی تەنی بێگانە لەناو میزەڵداندا دیسان دەبێتەهۆی زیادکردنی ئەگەری تووشبوون بەهەوکردن.

نیشانەکانی نەخۆشییەکە:

زۆرجار نەخۆشیەکە دستپێکردنێکی کتوپری دەبێت بەزیادبوونی رێژەی میزکردن و ئازار لەکاتی میزکردندا دەست پێدەکات، ئازارێکی وەکو کزانەوە لە دەرچەی میزدا لەکاتی میزکردندا هەست پێدەکرێت.

هەوکردنی میزەڵدان لەوانەیە ببێتە هۆی ئازاری بەر موسەڵان لەکاتی میزکردن و لەپاش تەواوبونیدا.

دوای ئەوەی کە میزەڵدان بەتاڵ دەبێتەوە لەوانەیە ئارەزوویەکی زۆر بۆ ئەوەی میزی دیکە بکرێتە دەرەوە هەبێت.

ئەمەش بەهۆی گرژبونی ماسولکە هەوکردووەکانی دیواری میزەڵدانەوەیە، نیشانەی گشتی هەمیشە کەمن یان نین

بەڵام ئازاری بەرموسەڵان بەدەست لێدانی بەزۆری هەیە.

میز لەوانەیە بۆنێکی نەوویستراو و رەنگێکی لێڵی هەبێت.لەوانەشە میزەکە خوێنی تێدا بێت.

دیاری کردنی نەخۆشیەکە بەندە لەسەر:

- نیشانە تایبەتمەندییەکانی نەخۆشی یەکە .
- بوونی ژمارەیەکی دیاریکراو لە میکرۆب لەناو نموونەی میزی ناوەراستی میزکردندا.
- بوونی خڕۆکەی هاوتا (neutrophils) لەناو میزدا.

بوونی خڕۆکە هاوتا هەمیشە نەگۆرە لەکاتی هەوکردنی بەنیشانەوە (symptomatic) بەڵام گشتی نییە. ژمارەی میکرۆبەکان لەکاتی (cuture) ی نموونەی میزدا دەردەکەون بە ژمارەیەکی دیار بەندە لەسەر ئەگەرەکان.

ئەو میزەی کە بە رێگەیەکی پاکژکراو وەردەگیرێت یاخود لەبەر موسەڵانەوە رادەکێشرێت، پاکژە، لەبەرئەوە بوونی هەر میکرۆبێك لەم حاڵەتانەدا گرنگە.

لەکاتی بوونی نیشانەکان و بوونی خڕۆکەی هاوتا لە میزدا ژمارەیەکی کەمی بەکتریا لەم حاڵەتەدا گرنگە.

لەو نەخۆشانەی کە نیشانەکانیان تیادا نییە زۆرتر لە 100.000 میکرۆب لە یەك میللیتر دا هەمیشە بە گرنگ دادەنرێت.

چارەسەر کردن:

بەلایەنی کەمەوە خواردنەوەی 2 لیتر شلەمەنی لە رۆژێکدا بەسوودە، بەشێوەیەکی زانستی پێویستە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی پشکنینی میز پێش بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە زیندە (Antibiotics) ئامادە بن.

بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە نارەحەت بوو ئەو کاتە دەتوانین پێش ئامادەبوونی ئەنجامەکان دەرمان بەکاربهێنین. Ampicillin و Amoxicillin ئێستا دەرمانی هەڵبژێردراو نین بۆ چارەسەرکردنی پێش ئەنجامی تاقیکردنەوەکان . ئەویش بەهۆی پەیدا بوونی بەربڵاوی توخمی بەرگریکەری ئەم دوو دەرمانە لە E-coli ،Trimethoprim هێشتا دەرمانێکی بەسوودە هەرچەندە میکرۆبی بەرگریکەریش دیاری کراوەو لەزیادبوونیشدایە.

Nitropurontion یاخود Co-amoxi clow لە رووی هەستیاری میکرۆبەوە بە بەهێزی ماوەتەوە بەڵام Nitrofurantion نابێت لە حاڵەتی هەوکردنی گورچیلەدا (Pyelonephritis) بەکاربێت لەبەر کەمی رێژەکەی لەناو شلەی خوێن و شانەکاندا.

Penicillins و Cephalosporins ئاسایین لەکاتی سکپری دا، بەڵام – Trimethroprim sulphonamides Tetracyclins quinolones – پێویستە بەکارنەیەن.

شکستی چارەسەری گونجاو بۆ نەهێشتی میکرۆب، پێشنیاری بوونی فاکتەرە ئاڵۆزەکان کەپێشتر باسکران دەکات. و پشکنین بۆ دیاریکردنی کێشەکە پێویستە بکرێت. کێشەکەش بەشێوەیەکی دروست چارەسەر بکرێت شکستی ئەمەش دوای کۆرسێکی دیکە لەدەرمانەکانی دژە زیندە، چارەسەری دژەزیندەیی یارمەتیدەر (supportive antibiotic therapy) دەتوانین بەکاربهێنین بۆ رێگەگرتن لە دووبارەبوونەوەی نیشانەکان و بوونی بەکتریا لەناو خوێن – تێکدانی گورچیلە.

میز بەشێوەیەکی رێکوپێك چاندن (culture)ی بۆ دەکرێت دەرمانەکانی دژە زیندەیی بە پێی پێویست دەگۆردرێن. دووبارە تووشبوون بە میکرۆبێکی جیاواز یاخود هەمان میکرۆب دوای ماوەیەك شتێکی نامۆ نییە. بەتایبەت لەو ژنانەی لەرووی سێکسەوە چالاکن. چەند ئاگادارییەکی سادە رێگە لە دووبارە توشبوونەوە بگرن ئەگەر ئەمانە شکستیان هێنا دەتوانین بەبەکارهێنانی تەنها یەك دۆزی شەوانە لەدژە زیندەیەکی گونجاو دوای میزکردن و پێش چوونە ناوجێگاوە رێگری بکەین.

هەموو ئەو تاکانەی کە نیشانەکانی هەوکردنی گورچیلەو هەوکردنی گشتییان هەیە پێویستیان بە پشکنینی زۆرتر هەیە پیاوان و منداڵان کەهەوکردنی دووبارەبووەوەی سادەیان هەیە هەروەها پێویستە پشکنینیان بۆ بکرێت.

لە ژناندا هەوکردنی دووبارە بووەوە ئەوەندە بەربڵاوە کەتەنها ئەوانەی هەوکردنەکەیان زۆر دووبارە بووەوەو زۆر سەختە پشکنینیان بۆ دەکرێت.

■ ئەو خۆپاراستنانەی کە پێویستە لەلایەن ئەو ژنانەی کەهەوکردنی میزەرۆی دووبارەبووەوەیان هەیە بکرێت:

- خواردنەوەی شلەمەنی بەلایەنی کەمەوە 2 لیتر لە رۆژێکدا.
- بەتاڵکردنەوەی میزەڵدان بە رێکی (3 کات ژمێر جارێك لەکاتی رۆژداو پێش نوستن).
- بەتاڵکردنەوەی میزەڵدان بەشێوەیەکی تەواو.
- ئەگەر گەرانەوەی میز هەبوو، 2 جار میزکردن یەك لەدوای یەك پێویستە (نەخۆشەکە ئامۆژگاری بکرێت بە میزکردن پێش نوستن و میزکردنێکی دیش دوای 10 – 15 خولەك).
- بەتاڵکردنەوەی میزەڵدان پێش و

پاش سێکسکردن.

■ بوونی بەکتریا لەناو میزدا بە دا پۆشراوی یان بێ نیشانە:

ئەم حاڵەتە بەبوونی زیاتر لە 100.000 بەکتریا لەیەك مللیتر لە نمونەیەکی ناوەڕاستی میزکردندا لەنەخۆشێکدا کەبەلەش ساغی دەردەوکەوێت و هیچ نیشانەیەکی نییە پێناسە دەکرێت.

نزیکەی 1٪ی منداڵانی پێش تەمەنی یەك ساڵی و 1٪ی کچانی قوتابخانەو ، 0.3٪ ی کورانی قوتابخانەو 3٪ ی ژنی پێگەیشتوو کەسکی پڕنەبێت و 5٪ی ژنی سکپڕ بەکتریایان لەمیزدا بەبێ نیشانەهەیە هیچ بەڵگەیەك کەئەم حاڵەتە ببێتەهۆی تێکدانی درێژخایەنی گورچیلە لە ژنی نا سکپڕدا کە میزەڕۆی ئاسایی بێت نییە.

ئەگەر ئەم حاڵەتە لە منداڵی خوار تەمەنی یەك ساڵی و ژنی سکپڕدا روویدا ئەوا چارەسەر پێویستە و دوا بەدوای ئەوەش پشکنین لەوانەیە پێویست بێت.

و لەکاتی بوونی ناتەواوی لەمیزەڕۆدا بوونی بەکتریا لە میزدا پێویستە دیسان بەگرنگ دابنرێت و پشکنینی بۆ بکرێت.

■ کۆنیشانەی دەرچەی میز: (urethral syndrome)

هەندێك نەخۆش بەتایبەتی ژن چەند نیشانەیەکیان هەیە کە ئاماژە بۆ بوونی هەوکردنی دەرچەی میزو هەوکردنی میزەڵدان دەدەن (urethritis – cystitis) بەلام هیچ میکرۆبێك لە پشکنینی میزدا دیار نییە باشترین شیکاری بۆ ئەم حاڵەتە بریتییە لەهەوکردن بەو میکرۆبانەی کەناتوانرێت ببینرێن لە چاندن (culture) ی ئاسایی میزدا وەکو کالامیدیا Chlamydia و چەند توخمێکی ناهەوایی سوتانەوە یاخود هەستیاری بە کەلوپەلەکانی توالێت و دژە هەوکردنەکان و نیشانەکانی پەیوەند بە سێکسکردن و پوکانەوەو وشکهەلاتنی زێ دوای تەمەنی نائومێدی. بەکارهێنانی دژە زیندەکان پێویست نین.

■ بوونی بەکتریا لە میزدا بەهۆی بۆری میزی دەستکردەوە:

لەو نەخۆشانەی کەلەنەخۆشخانەدان، رێژەی بەکتریا لە میزدا بەهۆی بۆری میزی دەستکردەوە زیاد دەکات. بەتایبەتی بەکتریای (Gram – negative) بەیەکێك لە پێنج فاکتەرەکە.

هەرچەندە بوونی بەکتریا لە میزدا دەبێتە دیاردەیەکی هەمیشەیی دوای 300 رۆژ لە بوونی بۆری میزی دەستکرد لەناو میزەڕۆدا بەلام بێ نیشانە بوو نابێت چارەسەر بکرێت.

چونکە دەبێتە هۆی دروست بوونی بەکتریای بەرگریکەر لە دژە ژیانەکان. خۆپاراستن گرنگترین رێگە چارەیە ئەویش بەندە لەسەر دانانی بۆری میزەکە بەرێگەیەکی پاکژ- سیستمی دەرهێنانی داخراو لەگەڵ بەرێکوپێکی دەرهێنانی بۆری میزەکە لە کاتێکدا کە پێویست نەبێت.

■ هەوکردنی کورت خایەنی پرۆستات: Acute –Prostatis ئەمە زۆرجار لەگەڵ ئازار لە دەوری دەرچەی پیسایی و تێکچوونێکی جەستەیی بەرچاودا دێت. هەمیشە پرۆستات زۆر بەئازارە. دیاریکردنی نەخۆشییەکە بە بوونی (Culture) ی پۆزەتیفی میز و یاخود دەردراوی دەرچەی میز کە دوای مەساجی پرۆستات بەدەست دەکەوێت پشت راست دەکرێتەوە.

چارەسەری گونجاو بریتیە لە Trimethroprim یاخود erythromycin کە دەتوانن بچنە ناو دەردراوەکانی پرۆستاتەوە چارەسەرەکە بۆماوەی 4 – 6 هەفتە بەردەوام دەبێت.

■ هەوکردنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی میز و گورچیلە:

رێژەی ئەو نەخۆشانەی کە هەوکردنی میزەڵدانیان هەیە یاخود بەکتریایان هەیە لەمیزدا گورچیلەشی گرتۆتەوە تا ئێستا نادیارەو نەزانراوە. بەلام وێنەیەکی 50٪ پێشنیار کراوە . لەرووی کلینیکیەوە ئەستەمە بزانرێت کە هەوکردنی گورچیلە هەیە.

■ نەخۆشی زانی:

هەوکردنی شانەی گورچیلە بە بەکتریا بەزۆری بەهۆی سەرکەوتنی بەکتریاوە لە رێی بۆری میزەوە دەبێت. هەرچەندە لەوانەشە لەرێی خوێنەوە بێت. نزیکەی 75٪ ی هەوکردنەکان بەهۆی E-coli وە دەبێت. و ئەوەی کە ماوە بەهۆی Staphylococci-Streptococci-Klebsiella-Proteus یەکێك یان زیاتر لە فاکتەرە ئاڵۆزەکان بەزۆری هەن . بەلام لە منداڵ و ژندا هەوکردن لەوانەیە بەبێ بوونی هیچ کام لە فاکتەرە ئاڵۆزەکان رووبدات.

وەستانی میز لەناو کۆئەندامی میزدا هێزی بەرگریکردن کەم دەکاتەوە، تورەکەی گورچیلەو (Renal scar) هەوکردنەکە خێراتر دەکەن.

کرۆکی گورچیلە بەتایبەتی بۆ هەوکردن زۆر لەرووە ئەویش بەهۆی کەمی پەستانی ئۆکسجین و زۆری رێژەی خەستی ئایۆنی هایدرۆجین (H+) و ئامۆنیا کە دەست دەخەنە چالاکی خرۆکە سپیەکانەوە زۆری خەستی لەوانەیە ببێتە هۆی گۆرینی بەکتریا بۆ بەکتریای جۆری (L) کە بەرگری دژە ژیانەکان دەکەن

(antibiotics resistant L-forms) .

■ هەوکردنی کتوپڕی گورچیلە و حەوزی گورچیلە:

■ نەخۆشی زانی : حەوزی گورچیلە

هەوی کردووەو دووملەڵی بچوك بچووك لەناو گورچیلەدادیارن. بەتاقیکردنەوەی مایکرۆسکۆبی کۆبونەوەی چڕ چڕی خرۆکەی هاوتا دەردەخات و زۆرجار لەناو بۆریچکەکانیشدا دەبینرێن. ئەم خانانە لە حاڵەتە نەخۆشییەکانی دیکەدا باو نین.

■

نیشانەکانی:

ئازارێکی کتوپڕ لە یەکێك یان هەردوو کەلەکەدا هەیە کە دەکشێن بۆ ناوچەی حەوز و بەر موسەلان. نزیکەی 30٪ی نەخۆشیەکانیش لەکاتی میزکردندا ئازاریان هەیە. بەهۆی بوونی هەوکردنی میزەڵدان لەگەڵیدا. ئەو نیشانانەی کە ئامەژە بۆ بوونی هەوکردنی گورچیلە دەکەن لەوانەیە دیار نەبن. بەتایبەتی لەکەسانی پیردا. تا، بەزۆری هەیە. لەرز و رشانەوەش لەوانەیە رووبدەن. چوونی بەکتریا بۆناو خوێن و نزمی پەستانی خوێنیش لەوانەیە لەسەر رووی ئەمانەشەوە رووبدەن. ئازار بەدەست لێدان لەناوچەی حەوزدا بەزۆری هەیە. هەروەها زۆربوونی ژمارەی خرۆکە سپییەکانیش هەیە. تاقیکردنەوەی میز بوونی تەنۆچکەی هاوتا – بەکتریا- خرۆکەی سور و خانەکانی ناوپۆشی بۆریچکەی میز دەردەخات.

هەوکردنی کتوپڕی گورچیلە لە منداڵی خوار تەمەنی یەك ساڵی و منداڵانی دیکە دا لەوانەیە بە (تا) بە بێ بوونی نیشانەیەکی شوێنی دیاری کراو دەربکەوێت. نیشانەی سەرەتایی لەوانەیە گەشکە یان بێ هۆشی بێت. ئاوسانی سك وسکچونیش لەوانەیە روو‌بدەن لە منداڵێکدا کە تای هەبێت پێویستە هەمیشە میز پشکنینی بۆ بوونی جەراعەت و بەکتریا بۆ بکرێت.

زۆر بەکەمی (acute papillary necrosis) لەوانەیە لەدوای حاڵەتێکی هەوکردنی کتوپڕی گورچیلەوە بێت. چەند پارچەیەکی (renal papillae) لەگەڵ میزدا دەکرێنە دەرەوە دەتوانرێت بە میکرۆسکۆب بناسرێنەوە، ئەم ئالۆزییە لەوانەیە ببێتە هۆی شکستی کتوپڕی گورچیلە بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا روودەدات کە نەخۆشی شەکرە یان گیرانی میزەڕۆی درێژخایەنیان هەیە هەروەها لەم حاڵەتانەشدا بە بێ بوونی هەوکردن analgesic nephropathy هەیە .and sickle cell disease

■ دیاریکردنە هاوشێوەکانی :

هەوکردنی کتوپڕی گورچیلە پێویستە لە هەوکردنی کتوپڕی ریخۆڵە کوێرە (appendicitis) جیابکرێتەوە، لە (diverticulitis) هەوکردنی زراو، هەوکردنی جۆگەی فالوب هەروەها لە دوومەڵی دەوروبەری گورچیلە لەو لایەی کە تووشبووە نەخۆشەکە زۆر بەسەختی نەخۆشەو تای هەیە.

زۆربوونی ژمارەی خرۆکە سپییەکان و بوونی بەکتریا لەناو خوێندا روودەدەن و نیشانەکانی تایبەت بە کۆئەندامی میز دیار نین. هەروەها میز نە خرۆکەی هاوتای تیایەو نە بەکتریاش.

چارەسەرکردنی:

دیاری کردنی نەخۆشییەکە لەسەر نیشانەکان و ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکانی میز بەندەو سۆنەری گورچیلەو میزەڕۆ پێویستە بەبێ دواکەوتن بکرێت. حاڵەتە سەختەکان پێویستیان بە دەرمانی دژە ژیانەکان هەیە لەرێگەی خوێنهێنەرەوە لەگەڵ cephalosporin یاخود gentamycin دوای ئەوە گۆرینی بۆ دەرمانی گونجاو لەرێگەی دەمەوە (Orally) ، لەحاڵەتە کەم سەختەکاندا بەدرێژی ماوەی چارەسەر کردنەکە دەکرێت دژە ژیان لەرێگەی دەمەوە وەربگیرێت.

Penicillins و Cephalosporins ئاسایین لەکاتی سکپڕیدا دژە ژیانەکانی دیکە دەبێت هەمیشە خۆمانی لێ لابدەین لە کاتی سکپڕیدا چارەسەرەکە پێویستە بۆ 7-14 رۆژ بەردەوام بێت تاقی کردنەوەی میز پێویستە دووبارەبکرێتەوە لەکاتی چارەسەرکەو دوای 7-21 رۆژ دوای چارەسەرکردنەکەش.

سەرچاوە :

Davidsons Principles and Practice of Medicine 19TH Edition.

کات و شوێن

ستیڤن هوکنگ

لەمرۆدا بیرۆکەکانمان دەربارەی جوڵەی تەنەکان بۆ گالیلۆو نیوتن دەگەڕێنەوە، بەڵام پێش ئەوە خەڵکی بڕوایان بەوە هەبوو کە ئەرستۆ وتبوی، کە باری سروشتی تەن بریتیە لەباری ئارام (جێگیر) و تەن ناجوڵێت تا نەکەوێتە ژێر کاریگەری هێزێك یان هاندەرێك. تەنی قورس بەخێراییەك دەکەوێتە خوارەوە کە لەخێرایی تەنی سوك زیاترە بەهۆی هێزی ڕاکێشانی گەورەوە کە بەرەو زەوی ڕایدەکێشێت.

هەروەها بیروباوەڕە ئەرستۆیەکان بڕوایان بەگشت ئەو یاسایانە هەبوو کە کۆنترۆڵی گەردونیان دەکرد، سەلماندنی ئەو یاسایانە هیچ بایەخێکی نەبوو، چونکە پێش گالیلۆ کەس بایەخی بەوە نەدەدا کە بزانێت تەنە کێش جیاوازەکان بە خێراییەکی جیاواز دەکەونە خوارەوە، دەڵێن گالیلۆ ناراستی تیۆرەکەی ئەرستۆی سەلماند کاتێك کە چەند کێشێکی جیاوازی لەسەر بورجی بیزای لارەوە فڕێ دایە خوارەوە، بەگشتی ئەم چیرۆکە ڕاست نییە، بەڵکو گالیلۆ شتێکی هاوشێوەی ئەمەی کرد کە چەند تۆپێکی کێش جیاوازی لەسەر لوتکەی شاخێکی لوسەوە دەخستە خوارەوە، ئەم بارەش لە کەوتنە خوارەوەی تەنەکان دەچێت بەشێوەیەکی شاوڵی، بەڵام بەئاسانی دەبینرێت بەهۆی هێواشی ئەو خێراییەی لێوەی دروست دەبێت، پێوانەکانی گالیلۆ دەریخست کە هەموو تەنێك خێراییەکەی بەهەمان تێکرایی زیاد دەکات بەچاوپۆشین لە کێشەکەی، بۆ نمونە ئەگەر تۆپێکمان لەسەر ڕووی شاخێك فڕێ دایە خوارەوە کە لاریەکەی (1 م بێت بۆ هەر مەترێك کە دەیبڕین، ئەوا تۆپەکە بەرەو خوارەوەی ڕووە لارەکە بەخێرایی 1 م/چرکە پاش چرکەیەك و بە خێرایی 2 م/ چرکە پاش تێپەڕ بوونی 2 چرکە لەکات دەخلیسکێت، بەم شێوەیە سروشتییە کە چەند کێشێك لە قورقوشم خێراتر لەچەند کێشێك لەپەڕ دەکەوێتە خوارەوە، چونکە بەرگری هەوا خێرایی کەوتنە خوارەوەی پەڕەکە کەم دەکاتەوە، بەڵام ئەگەر دوو تەن بکەونە خوارەوە کە بەرگری هەوایان کەم بێت، وەك دوو کێشی جیاواز لە قورقوشم ئەوا بەهەمان خێرایی دەکەونە خوارەوە.

نیوتن پێوانەکانی گالیلۆی کردە بنچینەیەك بۆ یاساکانی لە جوولەدا لە تاقیکردنەوەکانی گالیلۆدا کاتێك تەنێك لە خواروی ڕوویەکی لێژدا دەجوڵێت ئەوا بەکاری هەمان هێز (واتە کێشی تەنەکە دەجوڵێت)، بەمەش کاریگەرییەکەی زیادبونێکی جێگیرە لە خێراییدا، ئەمەش مانای وایە کاریگەری ڕاستەقینەی هەر هێزێك لە گۆڕانی خێرایی تەنەکاندایە نەك لە جولاندنیدا وەك چۆن لە ڕابردودا باوەڕ وابوو.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کاتێك کە تەنێك هیچ هێزێك کاری تێناکات ئەوا تەنەکە بە هەمان خێرایی و بەهێڵێکی ڕاست دەجوڵێت.

ئەم بیرۆکەیەش بە باشی لە کتێبی (چەمکەکانی بیرکاری نیوتن) دا کە لە ساڵی 1687 دا بڵاوکراوەتەوە، ڕونکراوەتەوە و لەدواییدا بە یاسای یەکەمی نیوتن ناسرا، بەڵام ئەوەی کە بەسەر تەنێکدا دێت کاتێك هێزێك کاری تێدەکات یاسای دووەمی نیوتنە کە دەقەکەی دەڵێت: خێرایی تەنێك زیاد دەکات یان بە تێکراییەك دەگۆڕێت کە لەگەڵ ئەو هێزەی کاری تێدەکات ڕاستەوانە دەگۆڕێت، بۆ نمونە تاودان دوو ئەوەندە زیاد دەکات کاتێك کە ئەو هێزەی کار دەکاتە سەر تەنەکە دوو ئەوەندە زیاد بکات، و کەمیش دەکات ئەگەر بارستایی تەنەکە (بڕی ئەو ماددەی تیایدایە) زیادی کرد، ئەگەر هەمان هێز کاری کردە سەر تەنێك کە بارستاییەکەی دوو ئەوەندەی بارستایی یەکەم جار بوو ئەوا نیوەی تاودانی دەبێت، ئۆتۆمبێل نمونەیەکی گونجاوە بۆ ئەم حاڵەتە، کە تاوەکو بزوێنەرەکە لە چوستی یان چالاکییەکەی زیاد بکات تاودانەکەی زیاد دەکات و تا کێشی ئۆتۆمبێلەکە زیاد بکات تاودان لەهەمان بزوێنەردا کەم دەکات.

نیوتن بێجگە لە یاساکانی جوولە یاسایەکی دیکەی بۆ باسکردن لە هێزی کێش کردن دۆزییەوە، دەقەکەی دەڵێت: هەموو تەنێك تەنێکی دیکە بەهێزێك ڕادەکێشێت کە ڕاستەوانە لەگەڵ بارستایی تەنەکەدا دەگۆڕێت بەپێی ئەمەش هێز لەنێوان دوو تەندا زیاد دەکات ئەگەر بارستایی یەکێك لەو تەنانە زیادی کرد، بۆ نمونە ئەگەر بارستایی یەکێك لە تەنەکان زیادی

کردوو بارستایی تەنەکەی دیکەش سێ ئەوەندەی بارستاییە بنچینەیەکەی زیاد دەکات، لێرەوە دەتوانین هۆی کەوتنە خوارەوەی تەنەکان بەهەمان خێرایی لێکبدەینەوە، ئەو تەنەی کێشەکەی دوو ئەوەندە بێت زەویش بەهێزێکی کێش کردنی دوو ئەوەندە بەرەو خوارەوە رایدەکێشێت و بارستاییەکەشی دوو ئەوەندە دەبێت ئەم دوو کاریگەرە بەپێی یاسای دووەمی نیوتن هەریەکەیان ئەوی دیکەیان لەناو دەبات و تاودان لە هەموو بارەکاندا وەك خۆی دەبێت.

یاسای کێش کردنی نیوتن فێرمان دەکات کە تا دوو تەن لەیەکتری دوور بکەونەوە هێزی کێش کردن لەنێوانیاندا کەم دەکات، ئەم یاسایەش ئاماژە بەوە دەدات کە کێش کردنی قورسایی ئەستێرەیەك دەکاتە چارەکی کێش کردنی قورسایی ئەستێرەیەکی دیکە لەناوەراستی ئەو دووریەدا، کە زۆر بەوردی پێشبینی بۆ خولگەکانی زەوی و مانگ و هەسارەکانی دیکە دەکات، ئەگەر دەقی ئەو یاسایە بیوتایە کە خێرایی کێش کردنی قورسایی ئەستێرەیەك لەگەڵ دووریەکەیدا کەم دەکات ئەو خولگەکانی ئەو هەسارانە هێلکەیی نەدەبوون بەڵکو رێرەوێکی لوول پێچ و خول خواردویان بەرەو خۆر وەردەگرت.

جیاوازیەکی گەورە لەنێوان بیرۆکەکانی ئەرستۆ و بیرۆکەکانی گالیلۆ و نیوتندا هەیەکە ئەرستۆ بڕوای بە باری ئارام گرتووی پەسەندکراو هەبوو ، ئەویش ئەو بارەیە کە تیایدا تەنەکە پاڵی پێوە نەنراوە بەهۆی هێزێك یان هاندەرێکەوە کە کاری تێبکات، و باوەڕی وابوو کە زەوی لەباری ئارامدایە، بەڵام بەپێی یاساکانی نیوتن پێوەرێکی دەگمەنە (بێ وێنە) بۆ باری ئارام نییە.

دەتوانین بڵێین تەنی (أ) لەباری وەستاندایەو تەنی (ب) بەخێراییەکی نەگۆڕ دەجوڵێت بەگوێرەی تەنی (أ) ەوە، یان تەنی (ب) جێگیرە تەنی (أ) بەگوێرەی ئەوەوە دەجوڵێت، ئەگەر خولانەوەی زەوی و خولگەکانیمان بۆ ساتێك فەرامۆشکرد، دەتوانین بڵێین زەوی لەباری وەستاندایەو شەمەندەفەرێك بەرەو باکوور بەخێرایی 90 میل لە کاتژمێرێکدا دەجوڵێت، یان شەمەندەفەرەکە لەباری وەستاندایە و زەوی بەرەو باشوور بەخێرایی 90 میل لە کاتژمێرێکدا دەجوڵێت.

ئەگەر مرۆڤ تاقیکردنەوەکان لەشەمەندەفەرەکەدا ئەنجام بدات ئەوا یاساکانی نیوتن بەراستی دەمێننەوەو دەتوانرێت جووڵەی ئەو تەنانە بەپێی ئەو یاسایانە لێکبدرێنەوە.

بۆ نمونە ئەو کەسەی یاری تۆپی تێنس دەکات لەناوشەمەندەفەرەکەدا دەبینێت کە تۆپەکە پەیڕەوی یاساکانی نیوتن دەکات و هەروەك ئەوەی کە لەسەر هێلی شەمەندەفەرەکە دەیکات، هیچ رێگەیەك نییە نیشانمان بدات کە ئایا شەمەندەفەرەکە یان زەویەکەیە دەجوڵێت؟

نەبوونی پێوەرێکی پەتی بۆ باری وەستان وا دەکات کە مرۆڤ نەتوانێت بڕیار بدات ئایا ئەو دوو رووداوە لەدوو کاتی جیاوازداو لەهەمان شوێن لە بۆشاییدا روویداوە، لەبەرئەوە لەکاتی نەبوونی وەستانی پەتی مانای نەبونی شوێنێکی پەتیە بۆ هەر رووداوێك لە بۆشاییداوەك ئەرستۆ بڕوای وابوو.

شوێنی رووداو و دووریەکان لەنێوانیاندا جیاوازی هەیە بەگوێرەی ئەوکەسەی لەناو شەمەندەفەرەکەدایەو ئەوی دیکە لەسەر هێڵەکەیەتی، هیچ هۆیەك نییە کە شوێنێکی پێ باشتر بزانرێت وەك لەشوێنێکی دیکە، وەك دەڵێن نەبوونی شوێن و فەزای پەتی نیوتنی خستبووە دڵە راوکێیەکی زۆرەوە، چونکە لەگەڵ بیرۆکە پەتیەکەی دەربارەی خوداوە نەدەگونجا، نیوتن نەبونی فەزایەکی پەتی رەتکردەوە کە لەگەڵ ئەوەی کە لە دەقی یاساکانی دا هەبوون.

ئەو باوەڕە نائاقلانیەی بووە جێگەی رەخنەیەکی زۆر لەلایەن زۆر لە خەڵکیەوە بەناوبانگترینیان قەشە (بیرکلی) بوو، ئەو فەیلەسوفەی کە بڕوای وابوو هەموو تەنە ماددیەکان و فەزاو کات تەنها خەیاڵن، کاتێك نیوتن بیرۆکەکانی بیرکلی بە دکتۆر جۆنسۆن راگەیاند قاچێکی کێشا بە بەردێکی گەورەداو بەهەموو دەنگی هاواری کرد من بەم شێوەیە نکۆڵی لێدەکەم.

ئەرستۆ و نیوتن باوەڕیان بەکاتی پەتی هەبوو واتە مرۆڤ دەتوانێت کاتی نێوان دوو رووداو بە روونی پێوانە بکات و ئەو کاتەش یەکە هەرچەندە کەسەکەش بگۆڕێت کە پێوانەکە دەکات بەمەرجێك کاتژمێرێکی وردی پێوانە کردن بەکاربێنێت.

کات بەتەواوەتی جیا بوو لە شوێن و سەربەخۆ بوو، ئەوەش زۆربەی خەڵکی قبوڵی دەکات، چونکە بەلایانەوە بیرورایەکی لۆژیکیە، بەڵام پێویست بوو بیرۆکەکانمان دەربارەی

شوێن و کات بگۆڕین، لەگەڵ ئەوەشدا کە بیرۆکەکانمان روون و لۆژیکین و بەشێوەییەکی باش دەگونجێت لەگەڵ هەندێك شتدا وەك سێوەکەی نیوتن و ئەو هەسارانەی بەهێواشییەکی ڕێژەیی دەجوڵێن، بەڵام بۆ ئەو شتانە یان ئەو تەنانە ناگونجێت کە بەخێراییەك دەجوڵێن نزیکە لە خێرایی ڕووناکییەوە یان یەکسانێتی.

گەردون ناسی دانیمارکی (کریستینسن رۆیمەر) یەکەم کەس بوو کە لە ساڵی 1676 دا راستی ئەوەی دۆزیەوە کە رووناکی بەخێراییەکی دیاریکراو، بەڵام زۆر بەرز دەگوێزرێتەوە، تێبینی ئەوەی کرد کە ماوە زەمینیەکان لەنێوان کاتەکانی تێپەڕ بوونی مانگەکانی هەسارەی موشتەری لەدوایەوە یەکسان نین، وەك چۆن مرۆڤ پێشبینی لێدەکرد کە مانگەکانی بەدەوری موشتەریدا بەتێکڕاییەکی نەگۆڕ بسشورێنەوە، هەروەها رۆیمەڕ تێبینی ئەوەی کرد مانگ گیرانی مانگەکانی موشتەری لە دواییدا دەردەکەون هەرکە لێی دوور دەکەوینەوە چونکە ئەو رووناکیەی لە مانگەکانەوە دێن کاتێکی درێژتر دەخایەنن تا دەگەنە لامان کاتێك کە لە دوریەکی زیاتردا دەبین، بەڵام پێوانەکانی رۆیمەر بۆ ئەو گۆڕانکاریەی کە لە دووری نێوان موشتەری و زەویدا روویدابوو، زۆر ورد نەبوون.

لەبەر ئەوەی خێرایی رووناکی بەپێی پێوانەکانی ئەو (140000 میل / کاتژمێر) بوو بە بەراورد کردن بەنرخی کاتی ئێستای کە دەگاتە (186 میل/ کاتژمێر) لەگەڵ ئەوەشدا دەستکەوتەکەی رۆیمەر بەکارێکی فەشەنگ دادەنرێت و بەوەشەوە ناوەستێت کە بەتەنها بیسەلمێنێت رووناکی بەخێراییەکی دیاریکراو دەگوێزرێتەوە، بەڵکو پێوانەیەکیشی بۆ ئەو خێراییە دانا کە پێش پانزە ساڵ بەر لە نیوتن لە بلاوکردنەوە کتێبەکەیدا (چەمکەکانی بیرکاری) دا هاتووە.

تیۆرێکی گونجاومان دەربارەی بڵاوبوونەوەی رووناکی دەست نەکەوت تەنها لە ساڵی 1865 دا نەبێت کە فیزیایی بەریتانی (جیمس کلارك ماکسوێڵ) لە یەکخستی تیۆرە بەشیەکاندا سەرکەوتنی بەدەست هێنا کە تا رادەیەك تا ئەو بەرواره لە وەسفکردنی هێزە کارەبایی و موگناتیسییەکاندا بەکار دەهات.

هاوکێشەکانی ماکسیوێڵ پێشبینی بەتوانای روودانی ئەو تێکچونانە کرد کە لە شەپۆلەکان دەچن لەبواری کارۆموگناتیسی یەکگرتوودا و ئەو شەپۆلانە بەخێراییەکی جێگیر دەگوێزرێنەوە وەك شەپۆلەکانی گۆمێك ئاو، ئەگەر درێژی شەپۆلی ئەو شەپۆلانە(واتە دووی نێوان لوتکەی شەپۆلەکەو لوتکەی ئەو شەپۆلەی بەدوایدا دێت) بکاتە یەك مەتر یان زیاتر، ئەوا ئەو شەپۆلانەن کە لەمرۆدا بە شەپۆلە بێ تەلی و رادیۆییەکان دەناسرێن ، بەڵام ئەو شەپۆلانەی کە کورترن بە شەپۆلە وردەکان یان مایکرۆوەیڤەکان دەناسرێن (دەگەنە چەند سانتیمەترێك یان شەپۆلە ژێر سورەکان کە دەکاتە 1\10000 سم زیاتر)، رووناکی بینراو درێژی شەپۆلەکەی لەنێوان (1\40000000 و 1\80000000) سم دایە، بەڵام ئەو شەپۆلانەی کە کورترن بە شەپۆلە سەروو بنەوشەییەکان و تیشکی X و تیشکی گاما دەناسرێن.

تیۆرەکەی ماکسوێڵ پێشبینی ئەوەی کرد کە شەپۆلە رادیۆیی یان رووناکییەکان بەخێراییە جێگیرەکان دەگوێزرێنەوە، بەڵام تیۆرەکەی نیوتن لە بیرۆکەی (وەستانی پەتی) رزگاری بوو لەبەرئەوە ئەگەر ویستمان وای دابنێین کە روناکی بەخێراییەکی جێگیر دەگوێزرێتەوە ئەوا پێویستە لەسەرمان ئەو شتە دیاری بکەین کە بەهۆیەوە ئەو خێراییە زۆرەی پێ پێوانە دەکەین، لێرەوە ئەو وادانانە هات کە دەڵێت: ماددەیەك هەیە پێی دەڵێن (ئەسیری) و لە هەموو شوێنکدا هەیەو هەتا لە (فەزای بەتاڵدا) ، بەپێی ئەمە دەبێت شەپۆلەکانی رووناکی لە ئەسیردا پێش گواستنەوەی شەپۆلەکانی دەنگ لە هەوادا بگوێزرێنەوەو خێراییەکەیان لەگەڵ ئەسیردا گونجاو بێت، ئەگەر چاودێریکەرە جیاوازەکان بەپێی ئەسیر بجوڵێن ئەوا رووناکی دەبینن کە بەخێراییە جیاوازەکان بەرەو لایان دێت لەگەڵ مانەوەی خێراییە گونجاوەکەی رووناکی لەگەڵ ئەسیردا بەجێگیری، کاتێك زەوی بەناو ئەسیردا و لە خولگەکەی بە دەوری خۆردا دەجوڵێتەوە ئەوا خێرایی رووناکی پێوانە کراو بە ئاراستەی جوولەی زەوییەوە بەناو ئەسیردا (کاتێك بە ئاراستەی سەرچاوەی رووناکییەوە دەجوڵێت) بەرزتر دەبێت لە خێرایی رووناکی کە گۆشەیەکی وەستاو لەگەڵ ئەو جوڵەیەدا دروست دەکات (کاتێك بە ئاراستەی سەرچاوەی رووناکی ناجوڵێت) لە ساڵی 1887 دا

(ئەلبرت مجلیسون) کە لە دواییدا بووە یەکەم زانای ئەمریکی کە خەڵاتی نۆبل وەربگرێت لە فیزیادا، لەگەڵ ئیدوارد مولیدا تاقیکردنوەیەکی زۆر وردیان لە پەیمانگای (کەیس) بۆ زانیارییە تەکنیکیەکان لە کیفلاند ئەنجامدا، کە تیایدا خێرایی رووناکیان بە ئاراستەی جووڵەی زەوییەوە لەگەڵ خێراییەکەی لە گۆشەیەکی وەستاوی جوڵەی زەویدا کێشانە کرد، سەریان سورما کاتێك بۆیان دەرکەوت کە هەردوو خێراییەکە یەکسانن.

پاشان چەند هەواڵێکی دیکە لە نێوان ساڵانی (1887 – 1905) دا درا. گرنگترینیان ئەو هەوڵەیە کە فیزیایی هۆڵەندی (هیندرك لۆرێنز) ئەنجامیدا بۆ لێکدانەوەی ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەی (میجلسون – مورلی) بەهۆی ئەو تەنانەوە کە دەچنەوە یەك و ئەو کاتژمێرانەی کە لە کاتەکانیان هێواش دەبێتەوە لەکاتی جووڵەی ئەو تەنانە بەناو ئەسیردا.

لە ساڵی 1905 دا ئەلبرت ئەنشتاین لەو کاتەدا کە نوسەرێکی نەناسراو بوو لە نوسینگەی تۆمارکردنی داهێنانەکان لە سویسرا رایگەیاند کە بیرۆکەی ئەسیر سەرجەم پێویست نییە بە مەرجێك مرۆڤ واز لە بیرۆکەی (کاتی پەتی) بێنێت. بیرکاری زانی فەرەنسی پێشەنگ (هنری بوانکاریە) بیرۆکەیەکی هاوشێوەی پاش چەند هەفتەیەك پێشکەش کرد، بڕوبیانوەکانی ئەنشتاین نزیکبوو لە فیزیاوە وەك لە بیرۆکەکانی بوانکاریە کە ئەم کێشەیەی بە مەسەلەیەکی بیرکاری رووت دانا، لە راستیدا چاکەی بیرۆکە نوێکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەنشتاین، بەڵام ناوی بوانکاریە هەمیشە بەستراوە بە بەشێکی گرنگی ئەو تیۆرەوە.

چەمکی بنچینەیی کە تیۆری رێژەیی لەسەر دامەزراوە وەك لەوکاتەدا وای پێدەوترا – ئەوەیە کە یاساکانی زانست پێویستە بۆ هەموو چاودێریکەرە جوڵاوەکانیش بێت بەچاو پۆشین لە خێراییان، ئەم قسەیە راستە بەگوێرەی یاساکانی نیوتن لە جووڵەدا، پاشان بیرۆکەکە فراوان بوو کە تیۆرەکەی ماکسوێڵ و خێرایی رووناکی گرتەوە، بەمەش هەموو چاودێریکەرەکان دەیانتوانی پێوانەی خێرایی رووناکی خۆی بکەن ئەگەر خێراییان هەرچەندێك بێت. ئەم بیرۆکە سادەیە ئەنجامە فەشەنگ و سەرەنجراکێشەرەکانی هەبوو و لە هەمووشیان گرنگتر چەمکی هاوتایی بارستایی و وزە بوو لە هاوکێشە بەناوبانگەکەی ئەنیشتایندا ($E = mc^2$) کە (E) وزەیەو (m) بارستاییە و (c) خێرایی رووناکیە وئەو یاسایەی کە دەقەکەی دەڵێت: هیچ شتێك نییە لە رووناکی خێراتر بگوێزرێتەوە، و بەهۆی هاوتایی نێوان بارستایی و وزە ئەو وزەیەی لە تەنەکەوە بەهۆی جووڵەوە پەیدا دەبێت دەچێتە سەر بارستاییەکەی، بە واتایەکی دیکە وا لەو تەنە دەکات کە نەتوانێت خێراییەکەی زیاد بکات، و لە راستیدا ئەم کاریگەرییە گرنگە بۆ ئەو تەنانەی کە بەخێراییەك دەجوڵێن نزیك دەبێتەوە لە خێرایی رووناکی، بۆ نموونە بارستایی تەن بەرێژەی 5 ٪ زیاتر لە ئاسایی لە 100٪ لە خێرایی رووناکی زیاتردەبێت، و بۆ زیاد لە دوو ئەوەندەی بارستاییە ئاساییەکەی زیاد دەکات لە 90٪ لە خێرایی رووناکی هەروەها بارستایی تەن بەخێراییەکی زۆر زیاد دەکات هەر لە خێراییەکەی نزیك بێتەوە لە خێرایی رووناکی بەمەش پێویستی بە وزەیەکی زیاترە بۆ زیادکردنی خێراییەکەی، و هەرگیز خێرایی تەن ناگاتە خێرایی رووناکی، چونکە لەو کاتەدا بارستاییەکەی ناکۆتا دەبێت، و بەپێی چەمکی هاوتایی نێوان بارستایی و خێرایی تەن پێویستی بە وزەیەکی ناکۆتا دەبێت بۆ ئەوەی خێراییەکەی بگاتە خێرایی رووناکی، و لەبەر ئەم هۆیە هەموو تەنێك بە بەستراوی بەتیۆری رێژەییەوە دەمێنێتەوە بۆ ئەوەی بەخێراییەك بجوڵێت کە کەمتر بێت لە خێرایی رووناکی، و رووناکی بەتەنیا یان هەر شەپۆلێکی دیکە کە بارستاییەکی راستەقینەیان نییە دەتوانن بەخێرایی رووناکی بجوڵێن.

ئەو ئەنجامە سەرنجراکێشەرەی تیۆری رێژەیی رێگەیەکە کە بیرۆکەکانمانی دەربارەی فەزاو زەمەن لە رەگ و ریشەوە گۆڕی، لە تیۆرەکەی نیوتندا ئەگەر پرتە رووناکیەك لە شوێنێکەوەبۆ شوێنێکی دیکە بنێرێت هەندێك لە چاودێریکەرەکان لەسەر ئەو کاتە کۆك دەبن کە رووناکیەکە دەیبڕێت (چونکە کات شتێکی پەتییە) بەڵام هەموو کاتێك لەسەر ئەو دوریە کۆك نابن کە رووناکیەکە بڕیویەتی (چونکە فەزا پەتی نی یە).

بەوەش کە خێرایی رووناکی ئەو دووریەیە کە روناکی دەیبڕێت دابەش دەکرێت بەسەر کاتی خایەنراودا ئەوا چاودێریکەرەکان بەپێی جیاوازی شوێنەکانیان خێراییە جیاوازەکانی روناکی پێوانە دەکەن، بەڵام بەگوێرەی

تیــۆری ڕێژەییــەوە ئــەوا پێویســتە لەسەر هەموو چاودێریکەرەکان لەسەر خێرایی گواســتنەی ڕووناکی کۆك بن، بەڵام لەسەر ئەو دووریە کۆك نابن کە ڕووناکــی دەیبڕێت لەبەرئەوە لەســەر کاتــی خایەنراویش کــۆك نابن (ئەو کاتەی ڕووناکیەکــە دەیخایەنێت ئەو دوریەیە کە ڕووناکی دەیبڕێت — ئەوەی کە چاودێریکەرەکان لەسەری کۆك نابن- دابەش کراوە بەسەر خێرایی ڕووناکیدا — کە چاودێریکەرەکان لەسەری کۆکن.

کورتەی باسەکە ئەوەیە کە تیۆری ڕێژەیی کۆتایی بە بیرۆکەی کاتی پەتی هێنا، وا دیــارە هــەر چاودێریکەرێك پێوانەی تایبەتی خۆی هەیە بۆ کات بە پشتبەستن بەو کاتژمێرەی کە پێیەتی . کــە نابێت ئەم ژماردنــە لەگەڵ ئەو کاتژمێرانەی دیکەدا هاوشێوە بێت کە چاودێریکەرەکانی دیکە پێیانە.

هەموو چاودێریکەرێك دەتوانێت ڕاداریــك بەکاربێنێــت بــۆ زانینــی کات و شــوێنی ڕووداوەکــە بەهــۆی ناردنی پرتە ڕووناکی یان شــەپۆلێکی بــێ تــەلی، کە بەشــێك لــەو پرتەیە بەســەر ڕووداوەکە خۆیدا دەدرێتەوە و چاودێرەکــەش کاتەکــە دەپێوێــت هــەر کە دەنگدانەوەکەی بیســت کاتی ڕووداوەکــە وەك ناوەندە کات لە نێوان ناردنی پرتەکەو کاتــی وەرگرتنەوەی دەنگدانەوەکەی ســەیر دەکرێت، واتە دوری ڕووداوەکە نیوەی کاتی خایەنراوی ئەو گەشتەیە کە لێکدراوە بە خێرایی ڕووناکی (بــەم مانایە ڕووداوەکە بەوە پێناســە دەکرێــت کە شــتێکە لەیەك خاڵ لە فــەزاداو کاتێکــی دیاریکراودا ڕوودەدات، پەیڕەویکردنی ئەم شێوازە دەتوانێت ڕێگە بەو چاودێرانە بدات کە بە گوێرەی یەکتریەوە دەجوڵێن کات و شــوێنەکانی هەمان ڕوداو دیاریبکەن، لەبەرئەوە پێوانەکانی هەر چاودێرێك لە پێوانەکانی چاودێرێکی دیکە جیاواز نابێت، و هەموو پەیوەستن بەیەکەوە، و هــەر چاودێرێــك دەتوانێت زۆر بە وردی ئەو کات و شوێنە دیاری بکات کە چاودێرێکی دیکە بۆ ڕووداوێکی تایبەت دیاری دەکات بــە مەرجێك چاودێری یەکــەم خێرایــی ڕێژەیــی چاودێری دووەم بزانێت.

لەکاتی ئێســتادا هەمان ڕێگە بۆ پێوانــەی دووری بەهەمان وردی بەکار دێنــین، چونکە دەتوانین پێوانەی کات بە وردیەك بکەین کە زۆر لەپێوانەمان بۆ درێژی وردترە.

پێــوەر بــەوە پێناســە دەکرێت کــە ئــەو دووریەیــە ڕووناکــی لــە (0,0000000003335640952) چرکە دا دەیبڕێت کاتێك بەکاتژمێرێکی فلــزی پێوانە دەکرێت، هۆی گەیشــتن بــەم ژمارەیە دەگەڕێتــەوە بۆ ئەوەی کە لەگەڵ ئــەو پێناســە مێژووییەی پێوانەدا کۆك دەبێــت (بە دانانی دوو نیشــانە لەســەر تەلێکــی تایبەت لە پلاتینیۆم کــە لە پاریــس پارێزراوە) دەتوانــین بەهەمان ڕێگــا یەکەیەکی درێژی دیکــەی نــوێ بەکاربێنین کە پێــی دەڵێن چرکــەی ڕووناکی، و ئەم یەکەیــە بەو دوریە پێناســە دەکرێت کە ڕووناکــی لەیەك چرکەدا دەیبڕێت، ئێستاش ئێمە لە دووری بەپێی تیۆری ڕێژەیــی بەهــۆی کاتــی ڕووناکــی و خێراییەکەیەوە دەزانین ئەوا دەتوانین بڵێــین کــە هەمــوو چاودێریکەرێك بەرەنگــاری پێوانــی خێرایی ڕووناکی ببێتــەوە، ئــەوا هەمــان خێرایــی دەدۆزێتــەوە کە (یــەك مەترە بۆهەر (0,0000000003335640952) چرکە، و پێویســت بەهێنانە ناوەوەی بیرۆکەی ئەســیر ناکات، کە ناتوانرێت بدۆزرێتــەوە وەك چــۆن بەهــۆی تاقیکردنەوەکەی (میجلسون — مورلی) وە ســەلمێنرا. بــەڵام تیــۆری ڕێژەیی ناچــاری کردیــن کــە بیرۆکەکانمــان دەربــارەی مێــژوو و کات لــە ڕەگ و ریشــەوە بگۆڕیــن، و ناتوایــن لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەدا کۆك نەبین کە دەڵێت کات بەتــەواوی جیا نییە لە شــوێن و ســەربەخۆ نییە، بەڵکو یەکگرتوون و پێکەوە پێیان دەڵێن (کات —شوێن) .

کارێکی ئاسایی و باوە کە مرۆڤ شوێنی هەر خاڵێك لە شوێنکدا بەهۆی سێ ژمارە یا سێ تەوەرەوە دیاری بکات، بۆ نمونە دەتوانین بڵێین ئەو شــتانەی کە لە ژوورێکدایە حەوت پێ لە یەکێك لە دیوارەکانەوە و سێ پێ لە دیوارەکەی دیکەو پێنج پێ لــە زەوی ژوورەکەوە دووره، و هەروەها شــوێنی هەر خاڵێك بەهۆی هەردو هێلــی درێژی و پانی و بەرزیەکــەی لەئاســتی ڕووی دەریاوە دیــاری بکەیــن، و مرۆڤ سەربەســتە چ تەوەرەیــەك هەڵدەبژێرێــت بــۆ دیاریکردنــی شــوێنی خاڵەکە، لەگەڵ ئــەوەی ڕادەی ڕاســتی ئــەم تەوەرانە کەمێك ســنوردارە، کە ناتوانین شوێنی مانگ بەهــۆی میلەکانــەوە لەباکوری گۆڕەپانی بیکادیلی یان لە خۆرئاوایەوە یــان بەهۆی (پــێ کانــەوە) لەســەر ئاســتی ڕووی دەریاوە دیــاری بکەین، بەڵکــو دەتوانین شــوێنەکەی بەهۆی دووریەکەی لە خۆرەوە یان دووریەکەی لەسەر ڕوی خولگەی هەسارەکان یان لە گۆشەی نێوان ئەو هێڵەی مانگ بەخۆر

یان ئەو هێڵەی خۆر بە ئەستێرە نزیکەکانی دەگەیەنێت دیاری بکەین وەك (ئەستێرەی قەنتورس ئەلفا) ، و ئەم تەوەرانە سوودی زۆریشیان نابێت لە وەسفکردنی شوێنی خۆر لە هەسارەکەماندا یان لە وەسفکردنی شوێنی هەسارەکەمان لە نێوان کۆمەڵە گالاکسیەکانی دیکەدا.

مرۆڤ دەتوانێت هەموو گەردوون بەوە وەسف بکات کە کۆمەڵە بەشێکی بەناویەکچوودان و لەهەر بەشێك لەم بەشانەدا کۆمەڵێکی جیاواز لەسێ تەوەرەکان بەکاربێنێت بۆ دیاریکردنی هەر خاڵێك کە دەیەوێت.

رووداو ئەو شتەیە کە لەیەك خاڵ و شوێن و لەکاتێکی تایبەتدا روودەدات، لەبەرئەوە دەتوانین شوێنی ئەو رووداوە بەهۆی چوار ژمارەوە یان تەوەرەوە دیاری بکەین، لێرەدا هەڵبژاردنی ئەو تەوەرانەش هەرەمەکی دەبن، کە مرۆڤ دەتوانێت هەرسێ تەوەرە شوێنییە ناسراوەکان و هەر پێوەرێك بۆ کات بەکاربهێنێت، و بەپێی تیۆری رێژەیی هیچ جیاکردنەوەیەکی راستەقینە لەنێوان تەوەرەکانی کات و شوێندا نییە، وەك چۆن جیاوازیەکی روون و ئاشکرا لەنێوان دوو تەوەرەی شوێنیدا نییە، و مرۆڤ دەتوانێت کۆمەڵێکی نوێ لە تەوەرەکان بەکاربهێنێت تیایدا دوو تەوەرەکەی شوێنی یەکەم بەرئەنجامی کۆکردنەوەی دوو تەوەرە کۆنەکە دوو تەوەرە شوێنییەکەی دووەم بێت، لەجیاتی ئەوەی شوێنی خاڵێك لەسەر زەوی بە میلەکان لە باکوری بیکادلیی و بە میلەکان لە خۆرئاوای بیکادلی بپێوین، دەتوانین باکوری خۆرهەڵاتی بیکادلی و باکوری خۆرئاوای بیکادلی بەکاربهێنین، و بەهەمان شێوە مرۆڤ دەتوانێت لە تیۆری رێژەییدا دووتەوەرەی شوێنیی نوێ بەکاربهێنێت کە لەکاتی کۆن (بە چرکەکان) کۆ دوری (بەچرکە رووناکیەکان) باکوری بیکادلی پێکهاتووە.

باشتر وایە کە هەر رووداوێك لە روداوەکان لە رێگای چوار تەورەوە سەیر بکەین بۆ دیاریکردنی شوێنەکەی لەو شوێنەدا کەچوار رەهەندی هەیە و کە پێی دەڵێن (کات – شوێن)، و کارێکی نەکراوە کە بەخەیاڵماندا بێنین شوێن چوار رەهەندی هەبێت، من خۆم بەکارێکی گرانی دەزانم ئەگەر وا بهێنمە بەرچاوم کە شوێن سێ رەهەندی هەیە، بەڵام ئاسانە کە شێوەیەکی بەیانی بکێشین بۆ دوو رەهەند وەك چۆن لەرووی زەویدا دەکرێت (رووی زەوی لە دوو رەهەند پێکدێت، چونکە دەتوانین شوێنی هەر خاڵێك بەهۆی تەوەری (پانی و درێژی) یەوە دیاری بکەین، پەنا دەبەینە بەر بەکارهێنانی هێڵی بەیانی کە تیایدا کات بەرەو ژوور زیاد دەکات و یەکێك لە رەهەدە شوێنییەکەی دیکە فەراموش دەکەین و ئاماژە بە یەکێکیان بە وێنەی بینراو دەدەین ئەم وێنانە پێیان دەڵێن وێنەکانی (کات – شوێن) وەك:

هاوکێشەکانی ماکسوێڵ پێشبینی ئەوەی کرد کە خێرایی رووناکی دەبێت یەك بێت ئەگەر خێرایی سەرچاوەکەی هەرچیەك بێت، و بەپێوانە وردەکان ئەمە سەلمێنرا، لەوەوە بۆمان دەردەکەوێت ئەگەر بێتو پرتەیەکی رووناکی لەکاتێکی دیاریکراو و لەخاڵێکی دیاریکراو لە فەزادا دەربچێت ئەوا لەشێوەی تۆپێك لە رووناکیدا بەتێپەربوونی کات بڵاو دەبێتەوە.

کە قەبارەکەی و شوێنەکەی بە تەواوەتی لە خێرایی سەرچاوەیەکەوە سەربەخۆ دەبێت و نیوەتیرەکەی دەبێتە (300م) پاش یەك بەش لە ملیۆنێك لە چرکەو (600م) پاش دوو بەش لە ملیۆن چرکەو بەم شێوەیە...

ئەمەش لەو شەپۆلانە دەچێت کە لەسەر رووی گۆمێکی ئاو بڵاو دەبنەوە کاتێك کە بەردێك فڕێ دەدرێتە ناوی کە ئەو شەپۆلانە بەشێوەی بازنەیەك بڵاودەبنەوەو بەپێی تێپەڕ بوونی کات فراوان دەبن، کاتێك کە نموونەیەکی سێ رەهەند وەردەگرین، کە رووی گۆمەکە. دوو رەهەند و کات یەك رەهەند دەبێت ئەوا بازنەی شەپۆلە فراوانەکان قوچەکێك دروست دەکەن کە لوتکەی لەو کات و شوێنەدا دەبێت کە بەردەکەی تیادا کەوتۆتە ئاوەکەوە، و بەهەمان رێگە ئەو رووناکیەی کە لە رووداوێکی دیاریکراوەوە بڵاودەبێتەوە قوچەکێکی سێ رەهەندی لە کات – چوار رەهەندی لە شوێن پێکدێنێت ،ئەم قوچەکە پێی دەوترێت قوچەکی رووداوی رووناکی ئایندەیی، و هەروەها دەتوانین قوچەکێکی دیکە بکێشین کە پێی دەڵێن قوچەکی رووناکی رابردوو، کە بریتیە لە کۆمەڵە تەوەرەیەك کە پرتە روناکی دەتوانێت لەرێگەیەوە بگاتە رووداوێکی دیاریکراو .

قوچەکی روداوی (P) رووناکی، رابردوو و ئایندەیی کات – شوێن دەکرێت بە سێ ناوچەوە ، و داهاتووی رووداوە پەتیەکە ئەو ناوچە قەتیس ماوەیە لەناو قوچەکی رووناکی ئایندەیی رووداوی (P) دایە کە لە

کۆمەڵە رووداوێك پێکهاتووە کە گشتیان بەوە کاریگەر دەبن کە لە (P) دا روودەدات، ئەو رووداوانەی لە دەرەوەی قوچەکی رووووناکیدان ناتوانن پێی بگەن بەهۆی ئەو ئاماژانەی لە (P) وە دەردەچن، چونکە هیچ شتێك نییە کە خێراتر لە رووناکی بگوێزرێنەوە، لەبەرئەوە کاریگەر نابن بەوەی کە لە (P) دا روودەدات، ئەو ناوچەیەی دەکەوێتە ناو قوچەکی رووناکی رابردوو بریتیە لە رابردووی رووداوی (P) پەتی، و ئەم ناوچەیە لە کۆمەڵە رووداوێك پێکهاتووە کە لێیانەوە ئاماژەکان بە خێراییەك دەگوێزرێنەوە کە یەکسانە بە خێرایی رووناکی یان کەمتر بۆ ئەوەی بگاتە (p)، لەبەر ئەوە کۆمەڵەیەکە لە گشت ئەو رووداوانەی کە کاردەکەنە سەر ئەوەی کە لە (P)دا روودەدات دەتوانین پێشبینی ئەوە بکەین کەچی لە (P) دا روودەدات ئەگەر زانیمان کەچی لەکاتێکی دیاریکراو لەهەر شوێنێکی ناوبۆشایی ئەو شوێنەدا روودەدات کە دەکەوێتە قوچەکی رووناکی رابردوی (P)، و ئەو رووداوانەی کە دەکەونە شوێنەکانی دیکەوە (واتە ئەوانەی ناکەونە ناو قوچەکی رابردوو یان ئایندەیی (P) کارناکەنە سەر ئەو رووداوانەی کە دەکەونە (p)ەوە و پێشیان کاریگەر نابن، بۆنمونە ئەگەر خۆر لەم ساتەدا لە هەڵهاتن بوەستێت ئەوا کارناکاتە سەر ئەو تەنانەی کە لەسەر زەوین لەکاتی ئێستادا ، چونکە لەشوێنێکی دیکەی رووداوەکە دەبێت کاتێك کە خۆر ئاوا دەبێت.بەمەش نازانین تەنها پاش هەشت خولەك نەبێت ئەویش ئەو کاتەیە کە رووناکی دەیخایەنێت بۆ زەوی، لەو کاتەدا ئەو تەنانەی کە دەکەونە سەر زەوی دەکەونە ناو قوچەکی ئایندەیی ئەو رووداوەی کە خۆری تیادا ئاوا بوو هەروەها ئێمە نازانین چی لە دوورترین سات لە گەردوونەوە روودەدات، ئەو رووناکیەی کە دەبینین لە گالیسکە دوورەکانەوە دەردەچن، پێش ملیۆنەها ساڵ جێی هێشتوون، و لە بارەکانی تەنە زۆر دوورەکاندا کە بینیمان رووناکی پێش (80000) ملیۆن ساڵ جێی هێشتبوون ،کاتێك کە ئێمە سەیری گەردونەکەمان دەکەین ئەوا وای دەبینین کە لە رابردوودا بێت.

ئەگەر کاریگەری کێش کردن فەرامۆش بکەین وك چۆن ئەنشتاین و بوانکاریە لە ساڵی (1905 دا کردیان، ئەوا تیۆری رێژەیی تایبەتمان دەست دەکەوێت، کە دەتوانین قوچەکێکی رووناکی بۆهەر رووداوێك لە (کات – شوێن) (کۆمەڵێك رێروی رووناکی لە کات – شوێنی لێوە هاتنی ئەو رووداوە) بکێشین، لەبەرئەوەی خێرایی رووناکی لە هەموو رووداوێکدا یەکەیەك ئاراستەی هەیە بۆیە هەموو قوچەکیە رووناکییەکان هاوشێوەو یەك ئاراستە دەبن، هەروەها تیۆرەکەی فێری ئەوەمان دەکات کە هیچ شتێك نییە خێراتر لە رووناکی بگوێزرێتەوە، ئەمەش مانای وایە رێرەوی هەر تەنێك لە شوێن و کاتدا دەبێت لە یەك هێڵدا بنوێنرێت کە دەکەوێتە چوارچێوەی قوچەکی رووناکیی و لەهەر رووداوێك لەناویدا.

تیۆری رێژەیی تایبەت سەرکەوتنێکی گەورەی لە لێکدانەوەی ئەوەدا بەدەست هێنا کە خێرایی روناکیەکە بۆ هەموو چاودێرەکان (کەبەهۆی تاقیکردنەوەکەی میجلسون - مورلی) سەلمێنراوە هەروەها لە وەسفکردنی ئەوەی روودەدات لەکاتی جوڵەی تەنەکان بەو خێراییەی نزیکەلە خێرایی روناکییەوە لەگەڵ ئەوەشدا ئەم تیۆرە لەگەڵ تیۆرەکەی نیوتن لە کێشکردندا دژبە یەکن کە دەڵێت:تەنەکان هەریەکەیان ئەوی دیکەیان بە هێزێك کێش دەکات کەبەندە لەسەر ئەو دوورییەی کە دەکەوێتە نێوان دووتەنەکەوە، واتە ئەگەر مرۆڤ یەکێك لەو دووتەنە بجوڵێنێت ئەوا هێزی کێش کردن لەسەر دووتەنەکەی دیکە یەکسەر دەگۆڕێت یا بەواتایەکی دیکە پێویستە کاریگەرییە کێشکردنیەکان بە خێراییەکی ناکۆتا بگوێزرێنەوە، لە جیاتی ئەو خێراییەی کە یەکسانە بە خێرایی روناکی یا کەمترێتی وەك چۆن تیۆری رێژەیی تایبەت پێویستێتی. ئەنشتاین چەند هەوڵێکی سەرنەکەوتوی لە نێوان ساڵانی (1908 – 1914) دا ئەنجامدا بۆ دۆزینەوەی تیۆری کێشکردنی زەوی کەلەگەڵ تیۆری رێژەیی تایبەتدا بگونجێت، و لەساڵی 1915 دا ئەو تیۆرەی هێنایە کایەوە کەلەمرۆدا بە تیۆری رێژەیی گشتی دەناسرێت.

ئەنشتاین بیروباوەرە گرنگەکەی پێشنیار کرد کە دەڵێت: کێشکردنی زەوی هێزێك نییە وەك هەموو هێزەکانی دیکە، بەڵکو ئەنجامی ئەم راستیەیە کە دەڵێت (کات- شوێن) شتێکی تەخت نییە وەك چۆن لە رابردوودا گریمانە کرا بەڵکو چەماوەیەك یان پێچاو پێچێکە بەهۆی دابەشبوونی بارستایی و وزە لەناویدا

دروست بووە. تەنەکان لەوانەش زەوی دروست نەبووە بۆئەوەی لە خولگە چەماوەکاندا بجوڵێت بەهۆی هێزێکەوە کە پێی دەڵێن کێشکردنی زەوی، بەڵکو دروست بووە بۆ ئەوەی نزیکترین شت لە ڕێڕەوی ڕاستەوە لە شوێنێکی چەماوەدا بگرێتەبەر کە پێی دەڵێن هێڵی (گیدۆسی)، گیدۆسی (کورترین یا درێژترین) ڕێڕەوە لەنێوان دووخاڵی هاوسێدا بۆنمونە ڕووی زەوی شوێنێکی چەماوەی دوو ڕەهەندە، گیدۆسی لەسەر زەوی پێی دەوترێت هێڵی بەرزترین کە کورترین ڕێڕەوە لەنێوان دووخاڵدا، کە گیدۆسی کورترین ڕێڕەو بێت لە نێوان دوو فرۆکەخانەدا، ئەو ڕێڕەوەیە کە کەشتیوانی ئاسمانی بە فرۆکەوانەکەی ڕادەگەیەنێت بۆئەوەی بیگرێتەبەر، بەپێی ڕێژەی گشتی تەنەکان پەیرەوی هێڵەڕاستەکان دەکەن لە (کات – شوێن) ی چوار ڕەهەندە، بەڵام ئەو تەنانە بە جوڵاو دەردەکەون لە ڕێڕەوە چەماوەکاندا کە سێ ڕەهەندیان هەیە، ئەمەش لە چاودێریکردنی فرۆکەیەك دەچێت کەبەسەر زەوییەکی تەختدا دەفڕێت بە هێڵێکی ڕاست لە شوێنی سێ ڕەهەندا دەگرێتەبەر، بەڵام سێبەرەکەی ڕێڕەوێکی چەماوە لەسەر زەوی دووڕەهەندا دەگرێتەبەر.

بارستایی خۆر (کات – شوێن) بەرێگەیەك دەچەمێنێتەوە کەوا لە زەوی دەکات وا ببینین کەبەدرێژایی ڕێڕەوێکی بازنەیی لە شوێنی سێ ڕەهەندا دەجوڵێت، لەگەڵ ئەوەی کە ڕێڕەوێکی ڕاست دەگرێتەبەر لە (کات – شوێن) ی چوار ڕەهەندا.

لەڕاستیدا خولگەی ئەو هەسارانەی کە ڕێژەی گشتی پێشبینی بۆ کردبوون خەریکە دەبێتەهەمان ئەو خولگانەی کەتیۆری نیوتن لە کێشکردنی زەویدا پێشبینی بۆ کردبوو ، لەبارەی هەسارەی عەتاردا (کەنزیکترین هەسارەیە لە خۆرەوە کە تیایدا کاریگەرییە کێشکردنیەکان تیایدا توندتر دەبن و خولگەیەکی دەبێت بەدەوری خۆردا) ئەوا تیۆری ڕێژەیی گشتی پێشبینی ئەوە دەکات کە خولگەی هێلکەیی درێژ بەدەوری خۆردا بەتێکراییەك دەگاتە یەك پلە هەر (10000) ساڵێك دەخولێتەوە ئەم کاریگەریە لەگەڵ ئەوەشدا کەکەم بوو پێش ساڵی 1915 تێبینی کراو بووە یەکێکگ لەو بەڵگانەی کەڕاستی \تیۆرەکەی ئەنشتاینی سەلماند، بەڵام لە ساڵانی کۆتاییدا ڕادار توانی ئەو لادانانەی هەسارەکانی دیکە پێوانە بکات کە تیۆری نیوتنی پێشبینی لێکرد و دەرکەوت لەگەڵ تێبینیەکانی ڕێژەی گشتیدا کۆك دەبێت.

تیشکەکانی ڕووناکی دەتوانن هێڵە گیدۆسیەکان لە (کات – شوێن) دا بگرنەبەر، جارێکی دیکە ئەو قسەیە دووبارە دەکەینەوە کە لەڕاستیدا شوێن چەماوەیەو ئەمەش مانای وایە کەلەمەودوا ڕووناکی لە شوێندا بە هێڵە ڕاستەکان ناگوێزرێتەوە، بەمەش ڕێژەی گشتی پێشبینی کردو وتی: بوارەکانی کێشکردن ڕووناکی دەچەمێننەوە، بۆنمونە تیۆرەکە پێشبینی کرد کە قوچەکانی ڕووناکی خاڵەکانی نزیك خۆر کەمێك بۆناوەوە دەچەمێنەوە بەهۆی بارستایی خۆرەوە، ئەمەش مانای وایە ئەو ڕوناکییەی کەلەئەستێرەیەکی دوور لەئێمەوە دێت ئەوەی کەبەنزیك خۆردا بەرێکەوت تێپەڕ دەبێت ئەوا بە گۆشەیەکی بچوك دەدرێتەوەو وا لەو ئەستێرەیە دەکات لەشوێنێکی دیکەدا دەربکەوێت نەك شوێنەکەی بەگوێرەی ئەو چاودێریکەرەی لەسەر زەوییە، سروشتیە کە ئەگەر ئەو ڕوناکییەی لەئەستێرەیەکەوە دێت و هەمیشە لەنزیك خۆرەوە تێپەڕ دەبێت،ئەوا ناتوانین ئەوە دیاری بکەین کە ئایا ئەو ڕووناکییە لایداوە یان ئەستێرەکە خۆی بەڕاستی لەو شوێنەدایە کەئێمە دەیبینین، لەبەرئەوەی زەوی بەدەوری خۆردا دەجوڵێتەوە ئەستێرەکان بەجۆرە جیاوازەکانیانەوە وا دەردەکەون کە لەدواوەی خۆرەوە تێپەڕدەبن و ڕووناکیەکانیان لایداوە کەواتە شوێنەکانیان بە گوێرەی ئەستێرەکانی دیکەوە دەگۆڕێن.

کارێکی زۆر گرانە بۆ ئێمە تێبینی ئەم کاریگەرییە بکەین، چونکە ئەو ڕووناکییەی لە خۆرەوە دەردەچێت وادەکات بینینی ئەو ئەستێرانەی کە لەخۆرەوە نزیك دیارن لەناوەڕاستی ئاسماندا کارێکی نەکراوبێت. بەڵام دەتوانین تێبینی ئەوە بکەین لەکاتی خۆرگیراندا کاتێك مانگ بەری ڕووناکی خۆر دەگرێت. کەس نەیتوانی پێشبینیەکەی ئەنشتاین ئەوەی پەیوەستە بە (لادانی ڕووناکی) لەکاتی دەرکەوتنیدا لەساڵی 1915 دا تاقیبکاتەوە بەهۆی هەڵگیرساندنی جەنگی جیهانی یەکەمەوە، بەڵام لەساڵی 1919 دا تیمێکی بەریتانی کە چاودێری گەردونیان دەکردلە خۆرئاوای ئەفەریقادا توانیان ئەوە بسەلمێنن کەڕووناکی بەهۆی خۆرەوە لادەدات وەك چۆن تیۆرەکە پێشبینی بۆ کردبوو.

ئەم سەلماندنەی زانا بەریتانیەکان بۆ تیۆرە ئەڵمانیەکە بەکاریگەرێکی گەورە دانرا کە بووە هۆی ڕێککەوتنی ئەو دوو وڵاتە لەدوای جەنگ، ئەوەی سەیرە ئەوەیە کەپاش تاقیکردنەوەی ئەو وێنانەی کە تیمەکە گرتبویان لەوکاتەدا بۆمان دەرکەوت کەهەڵەکان زۆر گەورە بوون بەقەدەر ئەو کاریگەرییە بوو کە تیمەکە هەوڵیاندا پێوانەی بکەن، ئەو پێوانە کردنەش تەنها بە ڕێکەوت بوو یان لە حاڵەتەکانی زانینی ئەو ئەنجامەوە بوو کەمەبەست بوو پێی بگەن، ئەم کارەش بەدەگمەن ڕوونادات لەبواری زانستدا، بەڵام توانرا لادانی ڕووناکی زۆر بە وردی بسەلمێنرێت لەو بینینەوە کەلەدواییدا کران.لەو پێشبینیانەی دیکەی کەتیۆری ڕێژەیی گشتی کردی ئەوەیە کەکات تێپەڕبوون لە نزیك تەنە گەورەکانی وەك زەوییەوە هێواش دیارە. پەیوەندییەك لە نێوان وزەی ڕووناکی و لەرەلەرەکەیدا هەیە (واتە ژمارەی پۆلە ڕووناکییەکان لەهەر چرکەیەکدا)، کەتا وزە زۆر بێت، لەرەلەر زیاد دەکات، و کاتێك ڕووناکی لەبواری کێشکردنی زەویدا بەرەو سەرەوە دەڕوات وزەکەی لەدەست دەدات و لەرەلەرەکەی کەم دەکات بەپێی ئەوە، (واتە درێژی کات لە نێوان لوتکەی شەپۆلێك و شەپۆلەکەی دوای خۆی زیاددەکات)، وەهەموو شتێك لە خوار ئەو کەسەی کە لە سەرەوەیە لەوە دەچێت کەکاتێکی زیاتر بخایەنێت بۆ ڕوودانی، ئەم پێشبینیە لەساڵی 1962 دا جێ بەجێ کرا بەدانانی کاتژمێرێکی زۆر ورد لەسەر لوتکەی بورجێك لە ئاوو دانانی کاتژمێرێکی دیکە لە بنەکەیدا، دەرکەوت ئەو کاتژمێرەی کەلەبنەکەیدایەو نزیکە لەزەوییەوە خێراییەکەی هێواشترە وەك لەوەی لەسەرەوەدایە کە ئەمەش بەتەواوەتی لەگەڵ ڕێژەیی گشتیدا کۆك دەبێت، ئەم جیاوازییەی نێوان خێرایی دووکاتژمێرەکە لەبەرزاییە جیاوازەکانی سەر زەوی بایەخێکی کرداری گەورەی هەیە بەتایبەتی دوای دەرکەوتنی سیستمە زۆر وردەکانی کەشتیەوانی کە پشت بەو ئاماژانە دەبەستن کەلەمانگە دەستکردەکانەوە دێن، ئەگەر ئەو پێشبینیانەی کە ڕێژەی گشتی کردبووی فەرامۆش بکەین، ئەوا هەڵە دەبێت لە دیاریکردنی شوێندا بە میلە زۆرەکان.

یاساکانی نیوتن لە جوڵەدا کۆتایی بۆ (تیۆری شوێنی پەتی) لە شوێندا داناو تیۆری ڕێژەیی گشتیتش لەکاتی پەتی ڕزگاری بوو. با ئێستا ئەم نمونەیە بەخەیاڵی خۆماندا بهێنین: ئەگەر دوانەیەك هەبێت دووەمیان لە ئاستی ڕووی دەریادا بژی ئەوا بۆمان دەردەکەوێت تەمەنی دوانەکەی یەکەمیان خێراتر زیاددەکات وەك لەتەمەنی دووەمیان، ئەگەر ڕوا ڕێکەوت کە ئەو دوانەیە جارێکی دیکە پێکبگەن ئەوا تەمەنی یەکەم لە تەمەنی دووەم زیاتر دەبێت ، بەڵام ئەو جیاوازیەی نێوان تەمەنەیان زۆرکەم دەبێت، و زۆریش زیاد دەکات ئەگەر یەکێك لەو دوانەیە لە گەشتێکی دوورودرێژدا و بەکەشتیەکی فەزایی سەفەر بکات بەخێراییەك بڕوات کەنزیك بێتەوە لە خێرایی ڕووناکی. و لەکاتی گەڕانەوەیدا ئەم دوانەیە یا گەنجتر دیاردەبێت وەك لەوەی دیکەیان کە لەسەر زەوی ماوەتەوە ، ئەمەش بەسەرسام بوونی دوانەیی دەناسرێت، بەڵام سەرسام بوون ڕوونادات تەنها مەگەر مرۆڤ بیرۆکەی کاتی پەتی لەئەقڵیدا بێت ، لەتیۆری ڕێژەییدا (کاتی پەتی تەنیا) نییە بەڵکو هەموو کەسێك پێوانەیەکی تایبەت بە خۆی هەیە کە پەیوەندی بە شوێنەکەیی و ئەو ڕێگەیەوە هەیە کە پێی دەجوڵێت.

پێش ساڵی 1915 وا دەزانرا کە (کات – شوێن) ناوچەیەکی جێگیرەو ڕووداوەکانی تیا ڕوودەدات، بەڵام بەوە کاریگەرنابێت کە تیایدا ڕوودەدات، وەك ئەم باوەڕە راستە لە تیۆری ڕێژەیی تایبەتدا کەتەنەکان دەجوڵێن و هێزەکان یەکتر کێش دەکەن یان لە یەکتر دوور دەکەونەوە، بەڵام (کات – شوێن)دەڕۆن و بێ ئەوەی پێی کاریگەر ببن، بۆیە سروشتییە گەر وابزانرێت کەتاسەر پێکەوە دەڕۆن.

سەرچاوە:

موجز تأريخ الارض، ستيفن هوكنغ،

ت: باسل محمد الحديثي،

دار المأمون – بغداد 1990

فلاش توانایەکی بێشومار لە قەبارەیەکی بچوکدا

دایکی ژیلا

هەموو کەسێك هەر لە منداڵانەوە تا دەگاتە ئەو پیاوانەی لەبواری کارکردنی بازرگانیدا کاردەکەن ئەو یەکانەی میمۆری‌بەکاردەهێنن‌کە‌پێیان‌دەوترێت فلاش Flash یان USB Memory ئەویش بۆ پاراستن و هەڵگرتنی وێنە لە کامێرا ژمارەییەکان یان بیستنی مۆزیك لە ریکۆردە ژمارەییەکاندا، یان تەنانەت بۆ گواستنەوەو ئاڵوگۆرکردنی فایلەکانی رۆژانە.

ئەو یەکانە بەوە دەناسرێن زۆر بچوکن و توانای هەڵگرتنیشیان گەورەیەو بەئاسانی‌زانیارییەکانی‌ناویان کۆپی دەکرێن و دەپارێزرێن، وێرای گونجاوی نرخەکانیان و بەرگریان بۆ بارودۆخە ژینگەییە قورسەکان بێئەوەی ناوەرۆکەکانیان دوچاری زیان ببن، وەك سەرجەم تەکنیکەکانی دیکەی جیهانی ئەلکترۆنەکان، ئەم یەکانە پێشکەوتنی ریشەییان پێوە دیارە لەرووی توانای هەڵگرتن و خێرایی گواستنەوەی زانیارییەوە، هەروەها لەرووی کێبرکێوە لەگەڵ خەپلە رەقەکانی کە نایانەوێت لەسەر تەختی هەڵگرتنی زانیارییەکان بێنەخوارەوە.

جۆرە سەرەکییەکانی فلاش وەك کۆمپاکت فلاش Compact flash و مایکرودرایڤ Micro Drive و میمۆری ستیك Memory stick و سمارت میدیا Smart Media و SD/MMC و USB Memory stick تەکنیکەکانی فلاش لە ئێستادا بۆسەر دوو جۆر دابەش بوون، یەکەمییان پێی دەوترێت تەکنیکی نور Nor کە بە تەکنیکێکی

خێرا دادەنرێت، بەڵام توانای بۆ هەڵگرتن، لاوازە، دووەمیان تەکنیکی ناند (Nan D) ە کە هێواشە، بەڵام توانای بۆ هەڵگرتن گەورەیە. لەئێستادا نرخی یەك گێگا بایت نزیکەی 15 18- دۆلاری ئەمریکییەو لەوانەیە لە ساڵی 2010 دا ببێت بەیەك دۆلار واتە کەمتر لە نرخی خەپلەی لەیزەری کە نزیکەی دە ئەوەندەی ئەم دەگرێت.

لێرەدا هەندێك رێنمایی دەخەینەروو بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی دروست سوود لە فلاش وەربگرێت.

- تەکنیکی وەرگیراو لە تەکنیکە نوێیەکانی جیهانی فلاش بریتیە لە بەکارهێنانی تەکنیکی ئاری - بیسد میموری Array –Based Memory کە پشت دەبەستێت بە تەکنیکەکانی نانۆ بۆ پێشکەش کردنی بواری گەورەتر و توانای بەرگەگرتنی باشتر و بەکارهێنانی وزەی کەمتر و لەرێگای بەکارهێنانی هەمان نەخشەکانی تەکنیکی ناند – ەوە. وا چاوەروان دەکرێت ئەو کۆمپانیایانەی ئەم تەکنیکەی پەرەپێداوە، ناوی لێ بنێت نانۆچیپ Nanochip، ئەم کۆمپانیایە لەدوای دوانزە ساڵ لە توێژینەوەی بەردەوام نمونە سەرەتاییەکانی فلاش بەوشێوە پەرەپێدراوە لە ساڵی داهاتوودا دەخاتەروو. جێگەی ئاماژەیە ئەم بازدانە گەورەیە لەم تەکنیکەدا لەسەر یاسای مور نەرۆیشتووە، دەقی یاسای گوردون مۆر Gordon، دەڵێت: " ژمارەی ئەو ترانزستورانەی لەسەر توێژاڵی ئەلەکترۆنی دادەنرێن بە نزیکی هەر 24 مانگ جارێك دوو هێند دەبن"، بەڵام ئەم تەکنیکە نوێیە بە نزیکی 10 نەوە بەلایەنی کەمەوە لێی تێپەریوە، چونکە ئەو تەکنیکانە بەکاردەهێنێت کە بە وردبینی 25 نانۆمیتەر بازنە

ئەلکترۆنیەکان دەکێشێت، ئەمە لە ئێستادا، بەڵام لە ئایندەیەکی نزیکدا ئەم وردبینیە دەگاتە 2 بۆ 3 نانۆمەتر (نانۆمەتر یەک یەکەیە لە ملیارێک مەتر)، بەمشێوەیە یەکەکانی فلاش بەتوانای یەک تیرابایت (واتە 1024 گیگابایت) بۆ هەر توێژاڵێک زیاد دەبن. بەڵام ئەو تەکنیکانەی ساڵی داهاتوو دەخرێنەروو لە توانایدا دەبێت نزیکەی 100 گێگا بایت لەسەر تەنیا یەک توێژاڵ هەڵبگیرێت (لەوانەیە یەکەی هەڵگرتن زیرەك بەكاردەهێنێت كە لە تەنیشت میمۆریەکەوە لەهەر توێژاڵێکدا، بەمەش بەسەدەها کاری داواکراو بەشێوەیەکی هاوتەریب پێکەوە ئەنجام دەدرێن و لێرەشەوە خێرایی کارکردن بەرز دەکرێتەوەو ژمارەی ئەو جارانەش کەمدەکرێتەوە کە میمۆری بەشوێن شوێنە داواکراوەکەدا، دەگەڕێت.

ئەم تەکنیکە دەتوانێت بگاتە خێرایی 16 گێگابایت لەیەك چرکەدا بە بەراورد لەگەڵ میمۆری DDR2ی بکات کە پشت دەبەستێت بەدرێژایی ماوەی قسەکردنی ئەو کەسەی چاوەڕێی دەکات، ئەم رێگایە لەگەڵ تەکنیکەکانی ئێستادا لێکچووە، چونکە بەشێوەیەکی زنجیرەیی داواکارییەکان لە میمۆریدا چاوەڕێی ئەوە دەکەن جێبەجێ بکرێن. بەڵام بەکارهێنانی تەکنیکی ئاشوود هەرکەسێک و بەجیاو بەشێوەیەکی هاوتەریب دەتوانێت بە تەلەفۆن قسە بکات و بەمەش ماوەی گشتی کردارەکان کەم دەبنەوە.

زیاتر لەیەك توێژاڵ لەخۆ بگرێت)، ئەم تەکنیکە زیاتریش بەرگەی کردارەکانی خوێندنەوەو نوسین دەگرێت بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی لەئێستادا هەن، ئەمەش دەشێت بۆ کۆمپانیاکان بەسوود بێت و لە ئامێرەکانی سەرڤەردا بەکاریان بێنێت.

پسپۆری کۆدەکان Cryptographer جۆزێف ئاشوود توانی پەرە بە دیزاینێکی نوێ بۆ میمۆری هەڵگرتن، بدات کە میمۆری فرە ناوکی بەکارهێناوە دیزاینەکەش هەر بە ناوی دیزاینی ئاشوودەوە ناونراوە، ئەم دیزاینە سستمی کۆنترۆڵکردنی ئێستا کە تەنیا 12 گێگا بایتە. تەکنیکی ئاشوود بەوە جیادەکرێتەوە کە خێراییەکەی لەگەڵ زیادبوونی قەبارەی میمۆرییەکەدا، زیاد دەکات.

بۆئەوەی زیاتر تێبگەیت، بیهێنەرە بەرچاوی خۆت 10 کەس دەیانەوێت لەرێگەی یەك تەلەفۆنەوە گفتوگۆیەکی تەلەفۆنی بکەن، چارەسەری لۆژیکی بۆ ئەم حاڵەتە ئەوەندەیە هەریەکەیان چاوەڕێی ئەوەی دیکەیان بکات تا تەواو دەبێت، دووەم چاوەڕێی یەکەم و سێیەم چاوەڕێی دووەم و. ..هتد، واتە هەر کەسێك پێویستە ماوەیەك چاوەڕێ

سەبارەت بە پەرەپێدانی خەپڵە رەقەکان، کۆمپانیای "سۆنی" رایگەیاند توانیویەتی پەرە بە تەکنیکی نوێ بدەن کە رێگە دەدات بە خەزنکردنی پێنج ئەوەندەی قەبارەی ئێستای خەپڵە رەقەکان بە بێ ئەوەی هیچ زیادەیەك لە تیرەی خەپڵەکەدا زیاد بکرێت، ئەم تەکنیکە پشت دەبەستێت بەپێکەوەلکاندنی تەکنیکە موگناتیسی و رووناکییەکان (ئەم تەکنیکە بەشێوەیەکی زۆر لە تەکنیکی روناکییەوە نزیکە) هەروەها دەکرێت نزیکەی 125 گێگابایت زانیاری لە تەنیا

یەک بۆسەی چوارگۆشەییدا هەڵبگیرێت، پاشان لە ئایندەدا دەکرێت بگەیەنرێتە 5 تێرا بایت، هەردوو کۆمپانیای ویسترن دیجیتال و سیگیت کە پسپۆرە لە دروستکردن و پەرەپێدانی خەپلە ڕەقەکان، توانیان خەپلە بە بواری 750 گێگا بایت پەرەپێبدەن (توانای هەڵگرتنی نزیکەی 213 هەزار وێنە یان 187 هەزار گۆرانی یان 300 سەعات لە فیلمی، هەیە، بە خێرایی 7200 خول لە دەقیقەیەکدا کاردەکات و تیرەکەی دەگاتە 3,5 بۆسە، هەروەها دەناسرێت بەوەی ئاستی ژاوەژاوی کەمەو گەرمییەکی ئەو تۆش دروست ناکات، دەشتوانێت زانیارییەکان بەخێرایی 3 گێگا بایت لەیەک چرکەدا بگوازێتەوە ئەویش بەهۆی تەکنیکی ساتاSATA وە.

- کێشەو روبەرووبوونەوە: لەو کێشانەی روبەرووی تەکنیکەکانی فلاشی گیرفان دەبنەوە، ئەوەیە دوای ماوەیەک لە نوسین تیایدا، تێکدەچن (ئەو ماوەیە لە هەزار جار زیاترە، لەوانەشە بگاتە ملیۆنێک جار یان لە هەندێک فلاشی پەرەسەندوودا بۆ ماوەی دە ساڵ کاردەکات. ئەمەش ڕێگە خۆش دەکات لەبەردەم پەرەپێدانی ڤایرۆسی تایبەت بۆ نوسین و سرینەوەی ئەو زانیاریانەی لەسەرین بەشێوەیەکی خولی، لێرەشەوە بەتەواوەتی فلاشەکە تێکدەچێت، لەوانەیە ئەم کێشەیە بۆ ئەو کەسانە هێندە گرنگ نەبێت کە یەکەیەکی بچوکی فلاش بە قەبارەی 1 یان 2 گێگابایت، بەکاردەهێنن، بەڵام کێشەی گەورە لەو بارەیەدایە کە خەپلەی ڕەقی دوورەگ بەکار دێت کە پێی دەوترێت Hybrid کە سستمێکی نوێیەو تیایدا فلاش و خەپلەی موگناتیسی پێکەوە بەکاردێن، یان ئەوانەی یەکەی خەزنکردنی تەواو لەناویدا، بەکاردەهێنن یان تەنانەت کۆمپانیا گەورەکانی کە زانیاری گرنگ دەربارەی گۆڕاوەکانی سستمەکە لەناو ئامێری سێرڤەردا هەڵدەگرن ئەمانەو ژمارەیەکی زۆر لە ئامێری سێرڤەریش لەسەر ئەو یەکانەی میمۆری بەشێوەیەکی ناوخۆیی هەن کە ناکرێت لاببرێن، تەنیا ژمارەیەکی کەمیان لە دەرەوە، کاتێک ڤایرۆسێک دەگاتە ئەم ئامێرانەو یەکەی هەڵگرتن وێران دەکات، ئەوا داواکردنی یەکەیەکی نوێ و کردنەوەی ئامێرێکی نوێ و گۆڕینی ئەوانی دی چەند هەفتەیەک دەخایەنێت و، ئەمەش دەبێتە هۆی روودانی زەرەر و زیانی زۆر.

سەبارەت بە کۆمپیوتەری گیرفان کە خەپلەی ڕەقیان تیادایەو تەنیا بە تەکنیکی فلاش کاردەکەن، ئەوا سستمی ئیشپێکردن زانیارییە تایبەتییەکانی بەشێوەیەکی نیمچە هەمیشەیی تۆمار دەکات کاتێک لەناوچەی تۆمارکردن لە سستمی ویندۆز یان Varllog لە سستمی لینکۆس—دا، زانیاری زۆر دروست دەبێت، لەبەر ئەوە ئەگەر کۆمپوتەرەکە بۆ ماوەی چەند مانگێک بەکارهات، ئەوا یەکەی هەڵگرتن، بە تەواوەتی تێکدەچێت. دەکرێت چارەسەری ئەم کێشەیە بکرێت لەڕێگەی دانانی توێژاڵێکی پرۆگرامی کە بەشێوەیەکی کاتی و بۆماوەیەکی دیاریکراو لەکات زانیاری هەڵبگیرێت بەر لەوەی لەسەر یەکەی میمۆری دایان بنێت، ئەویش لەپێناوی زیادکردنی تەمەنی (ئەم توێژاڵە لە هەندێک لە خەپلەکاندا هەیە، هەندێکی دیکەشیان دەتوانێت لەڕێگەی سستمی ئیشکردنەوە وەک سستمی لینۆکس کە توێژاڵێکی تیادایە بەناوی JFFS2 ئەم کارە بکات). هەروەها دەشێت یەکەکانی میمۆری ببنە هۆی دروست کردنی کێشەی ئەمنی بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، چونکە هەندێک ڤایرۆس دەتوانێت خۆی بخاتە سەر یان لای ئەو یەکانەی میمۆری کە تایبەتن بە پسوڵەی باج یان پسوڵەی تۆڕەکان، لەبەر ئەوە پشکنینی سستمەکە لەڕێگەی بەرنامەی تایبەتەوە بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆس یان رووماڵکردنی تەواوی سستمی ئیشپێکردن بەهیچ شێوەیەک کارناکەنە سەر ڤایرۆسەکە، بەکارهێنەر لەم بارانەداواپێویست دەکات سەر لەنوێ میمۆرییە تووشبووەکەی بە ڤایرۆس، پرۆگرام بکاتەوە یان تەنانەت پسوڵەیەکی نوێ بکرێت. لەو کێشانەی دیکە کە روبەرووی بەکارهێنەر دەبێتەوە گواستنەوەی ڤایرۆسە لە کۆمپیوتەرێکەوە بۆ یەکێکی دی لەرێگەی ئەم یەکانەوە بێئەوەی بەکارهێنەر هیچ ئاگای لێی بێت. ئێستاکە کۆمەڵێکی زۆر ڤایرۆس هەن راستەوخۆ کە دەچنە ناو کۆمپیوتەرێکی تووشبووەوە خۆیان کۆپی دەکەن، پاشان یەکسەرو کاتێک بەیەکەیەکی کۆمپیوتەرێکی تووشنەبوو دەگات، دیسانەوە خۆی کۆپی دەکات، هەندێک پێیان وایە کۆمپیوتەرەکانیان سەلامەت دەبێت لەدوای ئەوەی رووماڵی زانیارییە گرنگەکانیان لەسەر یەکەکانی میمۆری کردووە، بەڵام ئەوانە هەڵەن، چونکە لە ڕێگەی هەندێک پرۆگرامی بازرگانییەوە، بەئاسانی دەکرێت زانیارییە سڕاوەکان بگەڕێنرێنەوە.

بەرنامەو ئامۆژگاری بەسوود:

پێویستە هیچ هەست بەترس و نیگەرانی نەکەیت ئەگەر فلاشەکەت لەشوێنێکی بەرزەوە کەوتە خوارەوە یان کەمێک ئاوی پیادا رژا، چونکە ئەم یەکانە بەرگرییان دژی هەندێک فاکتەر هەیە. بۆنمونە یەکێک لە کەناڵەکانی تەلەفزیۆن تاقیکردنەوەیەکی لەسەر توانای بەرگریکردنی فلاش بۆ هەڵگرتنی زانیاری، ئەنجامدا، فلاشەکەی لێناو دوایی

خستیەناو سەهۆڵی وشکەوەو پاشان خستیەناو کۆمەڵێك ترشی جیاوازەوەو بە ئۆتۆمبێل بەسەریدا رۆیشت و بەتوندی بەرەو رووی دیوارێك هەڵیدا، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا یەکێك لە کۆمپانیاکان توانی زانیارییەکانی لەسەری تۆمارکرابوون هەمووی بگەڕێنێتەوە. ئەمە بەپێچەوانەی خەپلەی رەق و لەیزەری. دەکرێت هەندێکجار بەهەڵە زانیارییە سڕاوەکان بگەڕێنرێنەوە لە رێگەی هەندێك بەرنامەی وەك Recover My file، بۆ دڵنیابوون لە سڕینەوەی زانیارییەکان بە شێوەیەکی تەواوەتی لەسەر فلاشەکە دەکرێت بەرنامەی Mediawiper بەکاربێت کە هەموو زانیارییەکان لادەبات.

هەرکەسێك دەیەوێت زانیاری بسڕێتەوە یان بیگەڕێنێتەوە، بەڵام لەیەکەی هەڵگرتن و گەیشتنی بەدەستی کەسانی دیکە، دەترسێت، ئەوا دەتوانێت پرۆگرامی my security vautt pro بەکاربێنێت کە سیستمێکی کۆدی پێشکەوتوو بەکاردەهێنێت و لەو سستمە دەچێت کە ئاژانسە حکومی و کۆمپانیا گەورەکان بەکاری دەهێنن.

ئەو کەسانەی کەیەکەی میمۆری گیرفان بەکاردەهێنن پێویستە پاتری لاواز لە کامێراو ریکۆردەری ژمارەیی بۆ گوێگرتن لە مۆزیك بەکارنەهێنن، بەتایبەتی لەکاتی تۆمارکردنی زانیارییەکاندا، چونکە ئەگەری ئەوە هەیە لەکاتی ئیشکردندا ئامێرەکە بوەستێت و ئەمەش کاربکاتە سەر هەندێك لە فۆڵدەرەکانی دیکەو دواتر نەخوێندرێنەوە(بۆنمونەتۆمارنەکردنی نەخشەی پێگەی فۆڵدەرەکان File Allocation Table FAT لەدوای تۆمارکردنی فۆڵدەرەکە، بەڵام دەکرێت لەرێگەی بەکارهێنانی هەندێك پرۆگرامی بازرگانییەوە سەرلەنوێ ئەو نەخشەو فەهرەستە ژمارەییانە دروست بکرێنەوە).

بەشێوەیەکی باش و گونجاو یەکەکانی مێمۆری لەئامێرەکە بکەرەوە، بۆنمونەکامێرایان ریکۆردەری مۆزیکەکە لەکارکردن بوەستێنەو چاوەڕێ بکە تا ئامێرەکە لەکارکردن لەسەر یەکەی مێمۆرییەکە دەوەستێت و کاری مێمۆرییەکە لە سیستمی ئیشپێکردنی ویندۆز بوەستێنە پێش ئەوەی فلاشەکە دەربهێنیت (بۆماوەی یەك چرکە یان دوو چرکە دوای ئەوە چاوەڕێ بکە)، ئەویش بۆئەوەی فۆڵدەرەکان تووشی تێکچوون نەبن.

یەکەکانی مێمۆری لە کیف یان قاوغە پارێزەرەکەی خۆیدا بپارێزە بەتایبەتی لەرۆژە وشکەکاندا، ئەویش بەهۆی کاریگەری نێگەتیڤی ئەو کارەبا جێگیرەی لەم یەکانەدا هەیە.

بەشێوەیەکی هەڵە ئەم یەکانە مەخەرە شوێنی تایبەتی خۆیان چونکە بەو شێوەیە ئەو یەکەیە یان شوێنەکەی تێکدەچێت، لەوانەشە ببێتەهۆی دروستبوونی بەرکەوتنێکی کارەبایی یان سوتانێکی ناوەکی لە ئامێرەکەداو یەکەکەش لە ئیشکردن بکەوێت. ئەگەر ماددەیەکی شل چووە ناو میمۆرییەکەوە، پێویستە بۆماوەی چەند رۆژێك وازی لێ بێنیت تاوشك دەبێتەوە، یان وشککەرەوەی قژ بەهەوا ساردەکەی بەکاربێنەبۆئەوەی کرداری وشککردنەوەکە خێرابکەیت، لەکاتی تاقیکردنەوەی یەکەکانی میمۆریدا، بۆئەوەی بزانیت بەر زیان نەکەوتووە، بەکارهێنانی خوێنەرەوەی پسوڵە دەرەکییەکان مەترسی فرسەتی لەکارکەوتنی کۆمپیوتەر یان راستەوخۆ ئامێرەکە کەم دەکەنەوە، چونکە ئەگەر ئاوی ناو یەکەکە نەبووبێت بەهەڵم بەتەواوەتی ئەوا نایەڵێت یەکەکە ئیش بکات (نرخی خوێنەرەوە دەرەکییەکان زۆر کەمن بەبەراوردکردن لەگەڵ خوێنەرەوەناوەکیەکاندا).

- بەشێوەیەکی خولی یەکەکانی میمۆری تایبەت بەخۆت لەرێگەی پرۆگرامی پاراستن لە ڤایرۆس، بپشکنە. لەکاتی گەشتکردن بە فرۆکە یەکەکانی میمۆری لەگیرفانتدا هەڵبگرە چونکە ئەو تیشکە سورەی کە لەگەشتیاران دەدرێت بۆمەبەستی پشکنین کەمترە بەبەراورد لەگەڵ ئەوەی کەلەجانتاکان دەدرێت، هەرچەندە بەپێی توێژینەوەیەك کەلەم بارەیەوە ئەنجامدراوە، ئەو تیشکەی کەلەجانتای گەشتیاران دەدرێت هیچ زیان بەیەکەکانی میمۆری ناگەیەنێت.

-هەندێك پێیان وایە فۆرماتکردنی یەکەکانی مێمۆری بەشێوەیەکی خولی مەترسی بوونی فۆڵدەری هەڵە کەم دەکاتەوە بەتایبەتی لە کامێرا ژمارەییەکاندا، لەناو ئەو کامێرایانەشدا خەسڵەتێك هەیە زانیارییەکان فۆرمات دەکات و فۆڵدەرە پێویستیەکان بۆ کارکردنی کامێراکە بەشێوەیەکی دروست، رێکدەخاتەوە.

یەکەکانی میمۆری رووبەڕووی بارودۆخی ئاوو هەوای دژوار مەکەرەوە، چونکە یەکە ئاساییەکان بەرگەی پلەی گەرمی تا 60 پلەی سەدی دەگرن، لەکاتێکدا یەکە پێشکەوتووەکان بەرگەی پلەی گەرمی بەرزتریش دەگرن و هێندەی ئەو پلەیەی کەجەستەی مرۆڤ بەرگەی دەگرێت.

زانیاریەکانت لەسەر چەندیەکەیەکی میمۆری هەڵبگرە، بۆئەوەی لەحاڵەتی لەناوچوونی یەکێك لەو یەکانە بەهەڵە، بەئاسانی زانیارییەکانت دەست بکەوێتەوە.

سەرچاوە:

الشرق الاوسط

کەی بەمنداڵەکەتان دەڵێن: "نا"!

نوسینی: مارلیز هاریس

پەرچڤەی: خالد محەمەد غەریب

من زۆرجار گوێ بەبروبیانوی منداڵانی دەوروبەم نادەم، بەڵام لەم دواییەدا بەرێکەوت لە دوکانێکی پێڵاو فرۆشتندا منداڵێک سەرنجی راکێشام. دوومنداڵ لەگەڵ دایکیاندالەدوکانەکەدا بوون، منداڵێکیان کچێکی هەشت ساڵان بوو جوتێک پێڵاوی دەستنیشان کردبوو بەردەوام داوای لەدایکی دەکرد بۆی بکرێت، سەرەتا بەئارامی داوای دەکرد، پاش ماوەیەک بە پارانەوەو هاوارکردن خواستەکەی دووبارە دەکردەوەو دەیووت: "دایە! من ئەوپێڵاوانەم دەوێت دەبێت هەرئێستا بیکریت بۆم" دایکی لەکاتێکدا خەریك بوو پێڵاوی دەکردە پێی کورەکەی، نزیکەی (10) خولەك داواکاری کچەکەی رەتکردەوە پاشان تووڕەبوو بە فرۆشیارەکەی ووت: پێڵاوەکانی بۆ بێنە لەمەزیاتر خۆمم پێ راناگیرێت!

چۆکدادان لەبەردەم خواستەکانی منداڵدا، کەمترین بەرگرییە کەباوك و دایك ئەنجامی دەدەن خۆئەگەر بەردەوام ئەنجام بدرێت دەبێتە فاکتەرێك و منداڵ وەك فێڵێك پەنای بۆدەبات. لەراستیدا ئەمە نمونەو پێشەنگێکە والەمنداڵ دەکات زیاترو زیاتر داوای شتی نابەجێ بکات و داوا لەدایك و باوکی بکات بۆی دەستەبەر بکەن.

"تۆماس لیکۆنا" مامۆستای شێوازەکانی وانەوتنەوە، لە زانکۆی نیویۆرك و دانەری کتێبی (پەروەردەی منداڵان) دەڵێت:"تەلەفزیۆن و ریکلامەکان ئەنگێزەی منداڵان دەبزوێنن و بەردەوام دەیانخەنەسەر ئەو باوەرەی کە کرینی ئەو شمەکانە خۆشی و شادیان بەدیاری بۆدێنێت".

ئێستا بابزانین چۆن دەتوانین رێ لەدەرکەوتنی ئەو جۆرە رەفتارانە

بگرین لە منداڵەکانماندا، یاخود ئەگەر ئەمجۆرە رەفتارانەیان تێدا دەرکەوتووە بەچ شێوەیەك دەتوانین چارەسەریان بکەین. لەمبارەوە هەندێك لە بیروبۆچوونی توێژەرو پسپۆڕان دەخەینە پێش چاوی خوێنەر.

■ منداڵان فێری ئەوە بکەن زۆر پەیوەست نەبن بە تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەرو ئامێرەکانی یاریکردنەوە.

ئایا منداڵان بەبێ بووکە شووشەو تەلەفزیۆن و یارییە ڤیدیۆیی و ئەلکترۆنییەکان، بەتەواوەتی بێزارو نارەحەتتان دەکەن؟

پرۆفیسۆر "لیکۆنا" دەڵێت: نەخێر! بەهیچ شێوەیەك ئەوە راست نییە! بەتایبەت ئەگەر باوك و دایك والەمنداڵ بکەن حەز لەئەنجامدانی کارە زانستیەکان بکات، ئەمجۆرە کارانە هەم یارمەتی خێزان دەدات و هەم دەشبێتەهۆی گەشەکردنی کەسایەتی منداڵان".

ئەم پرۆفیسۆرە ئەوەمان بەیاد دێنێتەوە کە منداڵان لە کێڵگەکاندا، لەتەمەنێکی کەمدا دەتوانن شیر بدۆشن، هێلکە کۆبکەنەوە تەنانەت دەتوانن کاری دیکەش ئەنجام بدەن بەڵام ئەمرۆ ئێمە داوایان لێ ناکەین تاقە کارێکمان بۆ ئەنجام بدەن. "لیکۆنا" دەڵێت: باوك و دایك دەتوانن بەدانانی بەرنامەیەکی بنەرەتی هاوتەریب لەگەڵ ئەنجامدانی کاروباری ماڵدا دەتوانن کارە نابەجێکانی منداڵان ئاراستە بکەن، تەنانەت منداڵێکی چوارساڵە دەتوانێت لە پاکردنەوەی سفرەو خوانی نانی بەیانیاندا هاوکاری بکات، گوڵ ئاوبدات و... منداڵانی هەراشتر دەتوانن ژووری خەوتن رێکخەن و ئیش و کاری حەوشەو باخچە ئەنجام بدەن و جل و بەرگی شۆراو دەق بگرن و بیخەنە ناو کەنتۆرەوە، وامەزانە کەناتوانیت ئەم بەرپرسیارییە لەئەستۆ بگریت و منداڵەکانت والێبکەیت چەند کارێکی سادەی نێوماڵ ئەنجام بدەن منداڵان پێویستیان بەوەیە بزانن بەچ شێوەیەك دەتوانن بەبێ ئەوەی پێویستیان بەهۆکارە گرانەکانی یایکردن هەبێت، یاخود بەبێ یارمەتی گەورەکان خۆیان سەرگەرم و سەرقاڵ بکەن. ئەگەر کاتەکانی سەیرکردنی تەلەفزیۆن و بەرنامەکانی کۆمپیوتەر سنورداربکەیت بۆ منداڵەکانت ئەوا سەرەنجام بەدوای کارو سەرگەرمییەکی دیکەدا دەگەڕێن کەپێویستی بەکڕینی کەرەسەو شتومەکی زۆر نەبێت.

■ کاتێك لەماڵ دەچیتە دەرەوە بۆ شت کرین، خواردن و هۆکاری یاریکردن بۆ منداڵەکەت مەکرە.

ئەمە کارێکە زۆرجار باوك و دایك لەبەرئەوە ئەنجامی دەدەن چونکە واهەست دەکەن لەبەرامبەر منداڵەکانیاندا کەمتەرخەم بوون "دینس سولسن" ی دەروونناس دەڵێت: باوك و دایکی کارمەند واهەست دەکەن لەبەرئەوەی ناتوانن لەرۆژدا بەتەواوی بەدەم منداڵەکەیانەوەبن دەبێت بە شێوەیەك لە شێوەکان ئەو کەلێنەیان بۆ پڕ بکەنەوە. کاتێك وەك نەریتێکی رۆژانە شت دەکریت بۆ منداڵەکەت، رەنگە خۆت هەست بە ئاسوودەیی بکەیت، بەڵام ئەوەش بزانە کەبەم کارە منداڵەکانت هەست دەکەن بۆ بەدیهێنانی ئارەزووەکانیان، هەرکاتێك بیانەوێت دەتوانن فەرمانت بەسەردا بدەن.

نرخ و بەهای پارە بۆ منداڵەکانت روون بکەرەوە.

هەرلەسەرەتاوە ئەم خاڵە بۆ منداڵەکەت روون بکەرەوەو پێی بڵێ: ئەوەی کەبۆتم کڕیوە هەوانتە نەبوو، پاش بریارو پلانێکی دارێژراوبوو، ئەوەشی پێ رابگەیەنە کەپارەو پوڵ رۆڵێکی گرنگی هەیە بۆبریاردان لەسەر کڕینی پایسکیلێك. بەڵام ئەگەر لەتواناتدا هەبوو خواستەکانی منداڵەکەت بهێنیتەدی هەرگیز درۆی لەگەڵدا مەکە، مەڵێ: "پارەم نییەو ناتوانم بۆتی بکرم" چونکە

ئەگەر منداڵەکانت بتبینن بەئارەزووی خۆت هەرچیت بوێت ئەنجامی دەدەیت، وادەزانـــن لـەگـەڵ ئەوانیشدا بەپێی حەزو ئـارەزووی خۆت دەجوڵێیتەوە، ئەمەش کەم کەم وایان لێدەکات گوێ بەبۆچوونەکانت نەدەن. ئەگەر نەتتوانی خواستەکانی منداڵەکەت بهێنیتەدی دەبێت بەژیرانە هۆکەی روون بکەیتەوە هەتا قـەنـاعـەت بکات و وانـەزانـێـت بەدەستی ئەنقەست بـۆی ناکریت. منداڵەکەت فێربکە بزانێت کەلوپەلی یاریکردن و ئامێری زۆر بۆ سەرگەرمی و شادمان بوون، بەو ئەندازەش گرنگ نییە، ئـەوەی بۆ دوویـات بکەرەوە کە زۆرێك لەو ئامێرانە بێ سوودن و ئەوە ناهێننبیانکریت. دانانی سنورێکی شیاوو بەجێ بۆ منداڵ دەبێتەهۆی ئەوەی منداڵان ژیرانە خەرج بکەن و بەدروستی سود لە تێکرای ئامێرو هۆکارەکانی بەردەستیان وەربگرن ودواتـریـش بۆ پارێزگاری و پاراستنی شتەکانیان کار بە پرەنسیپێکی باش بکەن. ئەگەر پێتان وایە داواکارییەکەی منداڵەکەتان دروست و بەجێیە، دەرفەتی ئەوەی بدەنێ کەخۆ پارەی بۆ کۆبکاتەوە، بۆنمونە پێی بڵێ: ئێستا ناتوانم بیکرم بۆت، بەڵام ئەگەر لەماوەی ئەم مانگەدا هەموو شەوێك لە ئیش و کاری چێشتخانەدا یارمەتیم بدەیت، سەری مانگ بۆتی دەکرم. ئەم کارەناراستەوخۆ منداڵەکەتان والێدەکات کارەکانی بەدروستی و بەرێکوپێکی ئەنجام بـدات و لێهاتوویی خۆیشی بخاتەگەر. خۆئەگەر داواکارییەکەیت بـــەدڵ نــەبـوو بـۆچـوونـی خـۆتـی بەشێوەیەکی سادە بۆ روون بکەرەوە. جارێکیان لە سۆپەر مارکێتێك پیاوێکم بینی بەمنداڵەکەی دەوت: ئەو بەستە جیبسەی کەدەتەوێت خۆراکێکی باش نییە بەکەڵکی خواردن نایەت، چەورو سوێرە، بۆ تەندروستی زیانبەخشە". لە بازارێکدا دایکێك بە کچەکەی دەوت: "ئەو جووتە قرتێلەت بۆناکرم چونکە لەهەموو جـۆرە قرتێلەیەکت هەیەو بەکاریشیان ناهێنیت، باش نییە دوبارە داوای جوتێکی دیکە بکەیت". ئەگەر بۆ مێرد منداڵان ئەمجۆرە روونکردنەوانە لەباربن و لێی تێبگەن ئەوا بۆ منداڵی ساوا تەنها گێژکردنەوەو سەری لێدەرناکات، لەم جۆرە شوێنانەدا واچاکە بڵێین "نا" پاشان بەچەند وشەیەکی سـادە هۆی قایل نەبوونی خۆت روونبکەرەوە و بڵێ : ئەم شتە بۆتۆ باش نییە. ئەم شێوە مامەڵەکردنە هیچ رێگایەك لەبەردەم منداڵدا ناهێڵێت تابۆ بەدەستهێنانی خواستەکانی دەست بکات بەگریان و پارانەوە.

■ کاتێك بە "نا" وەڵام دەدەیتەوە، لەسەر قسەی خۆت راوەستاوبە.

"شولمن" دەڵێت: "وەڵامـی ئێوە لەبەرانبەر بیانوگرتنی منداڵدا، منداڵ فێری ئەم بنەچە گرنگە دەکات کەدەبێت بزانێت بۆ بەدەستهێنانی خواستەکانی دەبـێـت چـەنـدە تێبکۆشێت و چۆن مەبەستەکانی بەدەست بهێنێت؟

پـاش گریانی منداڵەکەت گەر رێگای پێبدەیت لەسەر بەزمی خۆی بـەردەوام بێت ئەوە لەراستیدا فێری ئەوەی دەکەیت کەوابزانێت دەتوانیت بەشێواندنی ئاسودەیی ژیانی کەسانی دیکە، قسەی خۆی بباتەسەر. ئەگەر هەست دەکەیت لەبەرامبەر خواستەکانی منداڵەکەتدا چۆکدادەدەیت، ئەنگێزەو شێوازی هەڵسوکەوتی خۆت لەئاست رووبـــەرووبـــوونـــەوەی ئـــەوجـــۆرە خواستانەداتاقیبکەرەوە.

"شـولـمـن" دەڵـێـت: بـەڵـگـەی سەرەتایی ئـەم کـارە خۆپاراستنە لە رووبـەرووبـوونـەوەی ئـەو شوێنانە، ئەوەشتان لەیادنەچێت کە جێگیربوونی ئاسوودەیی دەتوانێت منداڵەکەتان فێری ئەوەبکات بۆبەدەستهێنانی خواستەکانی سوود لە شێوازو رەوشتی خۆی وەربگرێت بۆ گەشتن بەئامانجەکانی ، چونکە دەرکی بەوە کـردووە کەئێوە لەئاستی ئەودا کەمتەرخەمن.

پێشنیاری شۆڵمن ئەمەیە: باشتر وایە باوك و دایك بوار بدەن تارووداوێك رووبدات، تەنانەت ئەگەر منداڵەکەشتان هێندە بگریەت تاچواردەورتان وابزانن ئێوە توندوتیژن لەئاستیدا، هێشتا هـەردەبـێـت ئێوەلەسەر رای خۆتان راوەستاوبن.

"مـیـشـیـل ویـنـــەر دیـویـس" راوێژپێکراوی گۆڤاری خانەوادە، دەڵێت: ئەگەر پێویست بکات، واز لەبازاربهێنە! هەندێکجار ناچاریت بۆ سەلماندن و بـردنـەسـەری رای خـۆت زیـاد هـەوڵ بدەیت. ئەرکی ئێوە وەك دایك و باوکی منداڵان ئەمەیە: دەبێت هاریکارییان بـکـەن تـابـزانـن چ شتێك شایستەی بەدەستهێنانە و ئنجا رێگای راستیان نیشان بدەن بۆ بەدەستهێنانی.

وانـەیـەکـی گـرنـگ کـەمـنـدالان لـەئـێـوەوە فـێـری دەبـن ئـەمـەیـە: بەدەستهێنانی خواست و گەیشتن بەئامانج، هەوڵ و تێکۆشانی زیاتری دەوێت لەبیانوگرتن و فێڵ و تەڵەکەبازی کردن.

سەرچاوە:

گۆڤاری (خانەوادە) ساڵی حەوتەم ژمارە 142 ل 22 23-

پەروەردەو فێرکردن

سارا عومەر عەلی

پەروەردە هەردوو بواری وانە وتنەوەو فێربوونی زانیاری هەروەها فێربوونی رەفتاری شیاو و توانای ئەکادیمی دەگرێتەوە. بەشێوەیەکی سەرەکی پەروەردە گرنگی بە گەشەسەندنی کارامەیی و پیشەیی و پسپۆڕی دەدات و بەهەمان شێوەش گەشەسەندنی بیرو هۆش. خوێندنی فەرمی یان (پەروەردەی فەرمی) سستەمێکی فراوانەو بریتییە لە وانە وتنەوەو راهێنان لە لایەن مامۆستایانەوە، ئەمەش بەهۆی پراکتیزە کردنی شێوازەکانی وانە وتنەوەی سەرکەوتوو. لە خوێندنی ئازاددا مامۆستا چەند شێوازێك لە وانە وتنەوەدا بەکاردەهێنێت لەوانە: دەروونناسی، فەلسەفە، زمانناسی، زیندەزانی، کۆمەڵناسی، هەروەها مامۆستایانی پیشەیی زانستی تایبەتی وەك گەردوونزانی و یاساو گیانەوەرزانی، بەڵام لەوانەیە لە چوارچێوەیەکی تەسکدا وانەکە بوترێتەوە، بەزۆری پرۆفیسۆرانی خوێندنی زانکۆ جۆرە کارامەییەکی تایبەتییان هەیەو لەوێدا بەپێی ویست و ئارەزووی خوێندکار و بەپێی تواناو کارامەیی بوارێك هەڵدەبژێرێت بۆ نموونە وەك بوون بەفرۆکەوان یان بواری دی . پەروەردەی نافەرمی بەهەمان شێوەیە فێربوونی زانیاری و توانای کارامەیی و ئەو ئاکارە بەرزانەی کە لە پراکتیزەکردنی ئەزموونەکانی ژیانی رۆژانەوە دەستمان دەکەوێت.

مافی خوێندن مافی هەموو تاکێکی کۆمەڵگایەو هەر لە ساڵی 1952وەوە لە دووەم برگەی یەکەمین پرۆتۆکۆلی جارنامەی مافی مرۆڤ لە ئەوروپادا هەموو کۆمەڵەکان ناچار کران بۆ مۆرکردنی پەیمان نامەکە کە تێدا گەرەنتی مافی خوێندن بکەن بۆ هەموو تاکێك. لەسەر ئاستی جیهانیش لە پەیمانانامەی جیهانی مافی ئابووری و کۆمەڵایەتی و کلتوری لە ماددەی 13 ی ساڵی 1966 دا گرەنتی ئەم مافە کراوە.

سیستمەکانی پەروەردەی فەرمی (خوێندنی فەرمی):

1. **دامەزراوەی پەروەردەیی:** کە تایبەتن بە فێرکردن و بەدیهێنانی ئامانج، ئەویش لە لایەن مامۆستایان یان راهێنەرانەوە دەبێت.
2. **وانە وتنەوە:** ئەو کارانە دەگرێتەوە کە مامۆستای چالاك بۆ گواستنەوەی زانیاری بۆ خوێندکاران، ئەنجامیان دەدات.
3. **راهێنان:** ئامادەکردنی فێرخوازان بۆ فێربوونی زانیاری و کارامەیی تایبەت.

خوێندنی سەرەتایی

Primary Education:

بەشێوەیەکی گشتی خوێندنی سەرەتایی قۆناغی 5 – 6 ساڵی منداڵ دەگرێتەوە کە خوێندنەکە لە قوتابخانەدا بۆ ماوەی شەش ساڵە، هەرچەندە ئەمە لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە دەگۆڕێت لەسەر ئاستی جیهان 70٪ منداڵان لە جیهاندا بۆ خوێندنی سەرەتایی تۆماردەکرێن لە قوتابخانەدا. و ئەم رێژەیەش روو لە زیادبوونە. رێکخراوی UNESCO وا چاوەڕوان دەکات لە ساڵی 2015 دا رێژەی تۆمارکردنی خوێندکاران لە خوێندنی سەرەتایی زیاد بکات، و لەزۆر لە وڵاتاندا خوێندن تیایاندا بەزۆرە ملێ بێت.

ئەو خوێندنگایانەی کە خوێندنی سەرەتایی دەستەبەر دەکەن بە گشتی بە قوتابخانە سەرەتاییەکان ناو دەبرێن و ئەم خوێندنگایانەش لە هەندێك لە وڵاتاندا دابەش دەبن بۆ دوو بەش ئەوانیش قوتابخانەی ساوایان و قوتابخانە سەرەتاییەکانن.

خوێندنی ناوەندی:

Secondary Education

لە زۆربەی سیستمە پەروەردەییە هاوچەرخەکانی جیهاندا خوێندنی ناوەندی دەکەوێتە قۆناغی هەرزەکاری تەمەنی مرۆڤەوەو ئەم جۆرەی خوێندن زیاتر زۆرەملێیەو بەزۆری خوێندنی ناوەندی بە کۆلێژ یان قوتابخانەی ناوەندی یان خوێندنی پیشەیی ناو دەبرێت ئەمەش لە سستمێکەوە بۆ سستەمێکی دیکە دەگۆڕێت.

بۆ نموونە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا خوێندنی سەرەتایی و ناوەندی زۆر جار بە K-12 ی خوێندن ناو دەبرێت و لە نیوزلەندا بە I-13 دادەنرێت.

مەبەست لە خوێندنی ناوەندی بەخشینی زانیارییە بە خوێندکار و ئامادەکردنیەتی بۆ خوێندنی زانکۆتر یان بۆ راهێنان بەشێوەیەکی راستەوخۆ بۆ جۆرە پیشەییەکی دیاری کراو.

خوێندنی زانکۆ:

University Education

خوێندنی زانکۆ قۆناغی سێیەمە لە قۆناغەکانی خوێندن و لەپاش خوێندنی ناوەندی دێت. بەشێوەیەکی سەرەکی خوێندنی زانکۆ قۆناغی زانکۆ و خوێندکارانی خوێندنی زانکۆ دەگرێتەوە.

کۆلێژ یان زانکۆ دامەزراوەی سەرەکین کە تیایدا سێیەم قۆناغی خوێندنی تیادەستەبەر دەکرێت، مەبەست لەمەش بەدەستهێنانی بڕوانامەیە وەك بەکالۆریۆس و دبلۆم و پلەی ئەکادیمی بەپێی وەرگر نامەکە.

لەزۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکاندا نزیکەی 5٪ ی دانیشتوان لە خوێندنی زانکۆییدا دەخوێنن و بەشێوەیەکی گشتی خوێندنی زانکۆ بۆ بەدەست هێنانی پلەی کارامەیی و ئیش کردنە لە ئاستێکی باشدا، چونکە بۆ گەشەسەندنی ئابووری وڵات گرنگییەکی زۆری هەیە.

خوێندنی ئەهلی:

Idignosous Education

بەشێوەیەکی بەرفراوان ئەم جۆرەی خوێندن لەرووی شێواز و ناوەڕۆکەوە روو لە زیادبوونە ئەم جۆرە خوێندنێکی نا فەرمییە، بەڵام فاکتەرێکی گرنگە بۆ بەرەو پێش چوونی کۆمەڵگای مەدەنی.

وەك شێوازێکی فێربوون خوێندنی ئەهلی و وانە وتنەوەو مەشق و راهێنان و بڵاوکردنەوەی زانیاری دەگرێتەوە، زۆرینەی رەخنەگران و لێکۆڵەرەوانی بواری خوێندن دەیانەوێت فێرخواز دڵنیا بکەنەوە بەوەی کە هیچ جۆرە جیاوازییەك نییە لەنێوان خوێندنی ئەهلی و نائەهلی دا و هەردووکیان سودبەخشن.

خوێندنی مرۆیی :

human Education

ئەم جۆرەی خوێندن وەك خوێندنێکی ئەکادیمی زیاتر رێساو پێوەری خۆی هەیە. تاکەکانی کۆمەڵگا زیاتر بەدوای خوێندنێکی ئاساییدا دەگەڕێن کە بۆ ئەوەی ببنە تاکێکی خوێندەواری بیرمەند و باش، کەمتر بەدوای ئەم جۆرە خوێندنەدا دەچن، بۆ نموونە لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا ئەم جۆرەی بە "Alternative" (بە لەجیاتی) ناو بردووەو ئەو خوێندکارانە دەگرێتەوە کە لە مەترسیدان "At-risk" ئەمەش لە لایەن دەزگای Massachusetts Department of Education ەوە نوسراوە

پرۆسەکانی خوێندن:

1. **وانە وتنەوە (شێوازی وانە وتنەوە)**

هەموو ئەو شێوازە ئەکادیمییانە دەگرێتەوە کە بۆ مەبەستی فێربوونی زانیاری لە قوتابخانەو زانکۆ یان لەرێگای چەند میتۆدێکەوە دەوترێتەوە، یان بەشێوەیەکی کرداری لە لایەن کۆمەڵگای خوێندەوارەوە لە رۆژنامە ئاکادیمییەکاندا بڵاو دەکرێتەوە بۆ پراکتیزە کردنی.

پرۆفسیۆرەکان ئەوەیان روون کردۆتەوە کە 80٪ی خوێندنی قوتابخانە سایکۆلۆژیەو 20٪ ی تێکۆشان و ئەرکێکی جەستەیی (فیزیکی) یە .

2. **شێوازی فێربوون**

لەم دوو سەدەیەی دوایدا لێکۆڵینەوەیەکی زۆر کراوە لەسەر ستایلەکانی فێرکردن و کە بەزۆری بابەتی دەروونی گرنگ لە بواری فێرکردندا لە ژینگەی قوتابخانەدا بەکارهێنراوە کە Joseph Renzulli پێشنیاری چەند جۆرە ستراتیژییەتێکی وانە وتنەوەی جۆراو جۆری کردووە هەروەها جەختی کردۆتە سەر تێگەیشتنی کەسایەتی تاکەکان و کاریگەریان و چۆنیەتی پەیوەندی مامەڵەکردنیان لەناو ژینگەی قوتابخانەدا و هاندانیان بەرەو پێش چوونی کەسایەتی تاکەکان لەشێوازی وانە وتنەوەو فێربووندا.

3. **وانە وتنەوە**

پێویستە مامۆستایان لە ناوەرۆکی بابەت تێبگەن بۆ گەیاندنی بە شێوەیەکی راست و دروست بۆ خوێندکاران و نەوەی نوێ. ئامانج لەوەش دامەزراندنی کۆمەڵگایەکی خوێندەوارە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەزمونەکانی ژیان. گواستنەوەی زانیاری لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە فاکتەرێکی یارمەتیدەرە

بۆئەوەی خوێندکار ببێتە ئەندامێکی بەسوود لە کۆمەڵگادا.

مامۆستایانی باش دەتوانن زانست و زانیاری وەرگێڕن و بیگەیەنن بەنەوەی فێرخواز بەتەواوی سودمەند بن بۆنمونە لە ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا شێوازی مامۆستا لەوانە وتنەوەدا فاکتەرێکی گرنگە بۆ ئامادەباشی خوێندکار لە پۆلی خوێندندا. هەروەها شێوازەکانی تاقیکردنەوەش بەهەمان شێوە.

4. **خوێندن پرۆسەیەکە کەخۆت ئەنجامی دەدەیت، نەك بۆت ئەنجام بدرێت.**

لە ئێستادا هەندێك لە رەخنەگرانی بواری چەمکی فێربوون دەریانخستووە کەهەموو منداڵێك شێوازو ستایلی فێربوونی تایبەت بەخۆی هەیە کە بێ هاوتایە. کەنەك تەنها توانای فێربوون بەڵکو توانای سەرکەوتنیشی هەیە. بۆنمونە Sudbury لە شێوازی پەروەردەی دیموکراتیدا چەند رێگەیەکی بۆ خوێندن و فێربوون روون کردۆتەوە، کەوای دادەنێت خوێندن پرۆسەیەکە کەمرۆڤ خۆی پێویستە ئەنجامی بدات نەك لەلایەنێکەوە بۆی ئەنجام بدرێت. پێویستە فێربوون بەناچاری و بەفەرمانکردن نەبێت بەسەر خوێندکاردا. چونکە توانای ئاستی زیرەکی خوێندکارێك بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت. بۆنمونە هەندێك خوێندکار لەکاتی خوێندنەوەی چیرۆکێکدا دەتوانن چیرۆکەکە لەبەربکەن هەندێك دەتوانن خۆیان فێری دەنگی پیتەکان و هەندێکیشیان برگەو وشە لەبەردەکەن.Sudbury ئەوەی ئاشکرا کردووە کە هیچ منداڵێك لە سستەمی خوێندنی دیموکراتیدا هیچ جۆرە فشارێکی نەخراوەتەسەر یان هان نەدراوەو بەرتیلی نەداوە بۆ فێربوونی بابەتێك، چونکە هەر خوێندکارێك توانای تێگەیشتنی بابەت و تەکنیك و کارامەیی دەبێت لە خوێندنگادا.

5. **تەکنۆلۆژی:**

بەکارهێنانی تەکنۆلۆژی لەبواری پەروەردەو فێرکردندا فاکتەرێکی گرنگە بۆ بەرەپێشچوون و گەشەکردنی بواری خوێندن، وەك بەکارهێنانی مۆبایل و کۆمپیوتەرو ئینتەرنێت کەهەلێکی فراوان و بەرچاو بە خوێندکار دەبەخشێت بۆ فێربوونی ئەو زانستەی کە ئارەزووی دەکات و هەڵبژاردنی پڕ سوودو بەپێز لە بواری فێرکردندا. تەکنۆلۆژی نەك تەنها لەبواری کارگێڕی بەڵکو دەتوانرێت لە بواری خوێندندا سودێکی زۆری لێوەربگیرێت بۆنمونە بەکارهێنانی سیستمی وەڵامدانەوەی گوێگر "Audience response system" کە سودمەندە لەبواری بیستنی دەنگ و گفتوگۆو دەنگ دانەوە. هەرچەندە بەکارهێنانی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێت هەتا ئێستا لە قۆناغێکی زۆر پێشکەوتوودا نییە ئەمەش بەهۆی زۆری خەرجی و تێچوونەوەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا چەند ئاسانکارییەك کراوە و چەندەها رێگەی جۆراوجۆر گیراوەتەبەر، بۆ نمونە لە لادێکانی سریلانکادا کۆمەڵەی Kothmale community Radio Internet لە رێگەی میکانیزمێکەوە ئاسانکاری بۆ دەکات لەبەکارهێنانی هەردوو پەخشی رادیۆو ئینتەرنێت ئەمەش بۆ گەیاندنی زانیاری و دەستەبەرکردنی هەلی خوێندن لەلادێکاندا.

هەروەها زانکۆی ئازادی بەریتانیا،و لە هندستانیش زانکۆی ئازادی ئەندیراگاندی سستمی تۆمارکەری دەنگ و پرینتەرو ڤیدیۆو پەخشی رادیۆو تەلەفزیۆنی پەیداکردووە.

زاراوەی (=Computer assisted learning) بەشێوەیەکی بەرفراوان واتای بەکارهێنانی کۆمپیوتەر لە بواری خوێندن و وانە وتنەوەدا دەگرێتەوە.

6. **مێژوو:**

بە گوێرەی Dieter Lenzen سەرۆکی Universital Berlin Freie لەساڵی 1994 وای دادەنێت کەمێژووی خوێندن ملیۆنێك ساڵ بەر لە ئێستا بێت سەرهەڵدانی خوێندن هەر لە شارستانیەتە کۆنەکانەوە وەك کاردانەوەیەکی سروشتی بوو بۆ ململانێ و مانەوەو پێشکەوتنی کلتور.

پەرەسەندنی کلتوری نەتەوەیەك بەندە بە پراکتیزەکردنی زانیاری و ناردنی زانیاری نوێ، لە کۆمەڵگا نەخوێندەوارەکاندا ناردنی زانیاری لە رێگەی زارەکی یان بەلاسایی کردنەوەو چیرۆك گێڕانەوە بووە ئەمەش لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە بەردەوام بووەو گەشەی سەندووە و بەرە بەرە لە زمانی زارەکی تێپەڕیوەو بۆتە هێمای نوسراو و پیت و برگە. هەروەها کاتێك کە کلتورەکان دەست دەکەن بە ناردنی زانیاری و فراوان بوون و ئاڵوگۆڕکردنی زمان

ئەمە بەهۆی پەیوەندی بازرگانی و کۆمەلایەتی و ئاینییەوە دەبێت.

7. **فەلسەفە:**

مەبەست لە فەلسەفەی فێربوون لێکۆڵینەوەی ئامانج و سروشت و ناوەرۆکی پەروەردەی نمونەییە، کە بابەتەکان دەربارەی سروشت و مرۆڤ و کێشەکانی دەسەلات و پەیوەندی نێوان پەروەردەو کۆمەڵگاوە هەیە. فەلسەفەی فێربوون بیردۆزێکی تیۆرییەو بەگەشەسەندنی سایکۆلۆژی و گەشەسەندنی مرۆییەوە بەستراوە، چەند ئامانجێکی بنەرەتی دەربارەی پەروەردەو فێرکردن پێشنیارکراوە کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1. پرۆژە نوێیەکانی کۆمەڵگای مەدەنی بۆخەڵکی خوێندەوار بۆئەوەی ببنە تاکێکی پشت بەخۆ بەستوو بیرمەند،ئەمەش بەبەرەنگاربوونەوەی ئەو ئالۆزی و کێشانەی کە بەهۆی سیاسەت و ئابورییەوە دروست دەبن هەروەها قوڵبوونەوە لە پرەنسیپە ئاینی و رەوشتیەکان و یارمەتیدان و ناساندنی کەسایەتی منداڵان تاکو هەست بەبوونی خۆیان بکەن لە کۆمەڵگادا.

2. گۆران لە هەموو لقێکی پەروەردەو فێرکردن لە قوتابخانەکاندا هۆکارێکە بۆ گەشەسەندنی تاکەکان لە کۆمەڵگادا و پاشەرۆژی مرۆڤایەتی دەگۆرێت بەرەو پێشی دەبات کەئەمەش دەبێتەهۆی گەشەسەندنی ئابووری لە کۆمەڵگادا.

3. گەشەکردنی تاکەکەسی و توانای بەدەستهێنانی ئامانج پشت دەبەستێت بەتواناو ئامادەکردنی منداڵ بەباشی و هەر لەسەرەتاوە.

پەروەردە دامەزراوەیەکە کە دەتوانێت ئامانج بهێنێتەدی، تا ئەم دەزگایە بەشێوەیەکی دروست بێت، منداڵ بەسەرکەوتوویی سودی زۆری لێوەردەگرێت.

8. **سایکۆلۆژی:**

زاراوەی پەروەردەی سایکۆلۆژی لە خوێندنگەو بوارەکانی دیکەی فێرکردندا زۆر گرنگە، زۆرجار ئەم زاراوەیە بەسایکۆلۆژی پەروەردەیی ناودەبرێت کەدەروونناسی پەروەردەو بواری فێربوون دەگرێتەوە، و سایکۆلۆژی خوێندنگە دەروونناسی قوتابخانەکان دەگرێتەوە. سایکۆلۆژی پەروەردەیی پەیوەندی نێوان پزیشکی و بایۆلۆژیدا دەبینرێت. لەبەرامبەردا سایکۆلۆژی پەروەردەیی زانیاری تەواو دەبەخشێت بەزنجیرەیەکی فراوان لە پسپۆرانی بواری پەروەردەو فێرکردن کەدەبێتەهۆی گەشەسەندنی شێوازەکانی خوێندن و فێربوون لە زانکۆو بەشەکانی دیکەی پەروەردەدا سایکۆلۆژی بە زۆری توانستی خوێندن زیاد دەکات و دەتوانرێت پرۆگرامەکانی سایکۆلۆژی پەروەردە بە شێوەی کتێب پێشکەش بە خوێندکارانی زانکۆ بکرێت بۆ تێگەیشتنی.

کاریگەری ئابووری ولات لەسەر پەروەردەو فێرکردن:

ئابووریناسان لە لێکۆڵینەوەکانیاندا ئەوەیان روون کردۆتەوە کە کەلێنێکی گەورە هەیە لەنێوان خوێندن و پەروەردەی نەتەوە کەم دەرامەت و دەوڵەمەندەکان لە جیهاندا، ئەمەش بەهۆی نەگەیشتنی تەکنۆلۆژی پێویست و فشاری ئابووری لەسەر ئەو وڵاتانە کەوای لێکردووە بەرەو دواوە بروات و پێش نەکەوێت. و ئابوریناسان سەلماندوویانە کە کاتێك خێزانە کەم دەرامەتەکان دەگەنە بارێکی ئابووری هاوسەنگ منداڵەکانیان دەنێرنەوە بۆ خوێندن بۆ قخوێندنگەکانیان.

لە هەندێك لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا رێژەی کێشە جدییەکان لە زۆربووندایەو هەروەها لە وڵاتانی کەم دەرامەت و کۆمەڵگە گۆشەگیرەکاندا بێئاگان لە گرنگی بواری پەروەردەو فێرکردن، هەرچەندە هەندێك لە وڵاتانی جیهان وەزارەتی پەروەردەی چالاکیان هەیە کەبایەخ بەهەندێك لەبابەتی گرنگی وەك فێربوونی زمانی بیانی و زۆر زانستی دیکە،دەدەن.

بەجیهانی بوونی پەروەردەو خوێندن:

پەروەردە بەشێوەیەکی بەرفراوان لە جیهاندا بڵاوبۆتەوەو گەشەی سەندووە کەنەك تەنها زانیارییەکان گرنگی پێدراوە، بەڵکو ئاڵوگۆرکردنی زانیاری لەنێوان خوێندکاران لە گشت قۆناغەکاندا رۆڵێکی بەرچاو و دیارە. بۆنمونە لەئەوروپادا Socrates – Erasmus یارمەتی ئاڵوگۆرکردنی زانیاری دەدات لەنێوان زانکۆکانی ئەوروپادا. هەروەها دامەزراوەی Socrates چەند هێڵێکی دەستەبەر کردووە بۆخوێندکارانی ناوەراستی ئاسیاو خۆرئاوای ئەوروپا، هەندێك لە توێژەرەوان پێیان وایە کەبەکارهێنانی شێوازی جیهانی لەبواری پەروەردەو فێرکردندا هاندەرێکە بۆ بەرەوپێشچوونی پرۆسەی خوێندن و بەجیهانی بوونی.

سەرچاوە:

en.wikiipedia

ترشه باران

ئاشکرایه لـەم سـەردەمـەدا هیچ کەسـێـك گـومـانـی لەبایەخی کێشە ئیکۆلۆژییەکانی زەوی نییە، چونکە درز لە چینی ئۆزۆندا هەیەو پیسبوون بەهەموو جۆرەکانییەوە تیشکی ناوکیی و ئاویی و ژاوەژاوو خـۆراکی، بـڵاوە. ئەمە لەلایەکەوە، فەوتانی دارستان و کشانی بیابانەکانیش لەلایەکی دیکەوە، بەڵام خەمی گەورەی دانیشتوانی زەوی کێشەی ترشەبارانە کەیەکێك لەزانایانی ئیکۆلۆژی بەکارەساتێك وەسفی کردووە کەبە هێواشی رێـدەکـات و رووەك و دەریـاچـەو رووبــارو خـێروبێری ئەو شوێنانەش وێــران دەکــات، هەروەها دەبێتەهۆی کردای داخوران لە کەلوپەلی دروسـتـکـراو لـەبـەردو کـانـزا. بەهۆی مەترسی ئـەم کێشەیەوە ئەڵمانیای خۆرئاوا بڕی زیانەکانی لەتەنیا یەك ساڵدا بە 600 ملیۆن دۆلار مەزندە دەکات بەهۆی تێکچوون و زیان پێکەوتنی بەرووبوومی کشتوکاڵی بەهۆی ترشە بارانەوە. هەروەها لێکۆڵینەوەی دیکە زۆرە کـە کـاریـگـەری خـراپـی ترشە بـاران دەخـاتــەڕوو. بۆ نمونە جامی جیمس لە گۆڤاری زانستی دیسکڤەری وتارێکی بەناونیشانی «کـێ دەتـوانـێـت رێ لەترشە باران بگرێت؟» بڵاوکردۆتەوە.

یـەکـێـك لـەو شوێنانەی بەهۆی ترشە بارانەوە دووچاری زیان بووە دەریاچەی بێگەردی (مـوس) ە لە خۆرئاوای شاخەکانی ئادیروندالك کەبەکۆمەڵێك داری بەرز دەروەدراوە و بەدرێژایی کەنارەکەی درێژبوونەتەوەو ئەمەش جوانییەکی هێمنی بەدەریاچەکە بەخشیوە، لە ساڵانـی رابــردوودا ئـەم دەریـاچـەیـە بەماسی سەلەموون و بۆق دەوڵەمەند بوو، بەڵام لە ئێستادا تەنیا یەك ماسی و یەك بۆقیش بەدی ناکەیت، مراوی ژێـر ئـاوکـەوتـوو باڵندەی ماسی گرە کەبەشوێن ماسیدا دەگـەڕان ئەوانیش کۆچیان کردووە. هەموو ئەمانە بەهۆی ترشە بارانەوە روویان داوە، کیمیازانی بەریتانی رۆبـەرت سمیس راپۆرتێکی 600 لاپەڕەیی نوسیووەو بۆیەکەمجار لە ساڵی 1872 دا ئاماژەی بەترشە باران داوە کەلەهەمان ساڵدا لەشاری مانشستر باریوەو هۆکاری ئەمەی بۆ ئەو دوکەڵە گێڕاوەتەوەکەلەدوکەڵکێشی کارگەکانەوە بەرزدەبوونەوە. لەکاتێکدا زانای سویدی سفانت ئۆدین لە ساڵی 1967 دا تێبینی بارینی ترشە بارانی لە سوید کردووە، کەبڕی ترشییەکەی بە تێپەڕبوونی کات بەرزبۆتەوە، ناوی لێناوە « جەنگی کیمیایی مـرۆڤ لە سروشتدا» پاشان لێکۆڵینەوەکانی ئێستاکە ئاشکرای دەکەن هۆکاری سەرەکی دروستبوونی ترشە بـاران بۆ وێستگەکانی بەرهەمهێنانی کارەباو ناوەندە گەورەکانی پیشەسازی دەگەڕێتەوە کەلەزۆرێك لە وڵاتان بڵاوەو بڕی گەورە لەبەنزین دەسوتێنن و رۆژانە پاڵ بەدەرچوونی بڕی گەورە لەگازەکانی وەك دوانۆکسیدی گۆگرد و هایدرۆجین و ئۆکسیدەکانی نایترۆجینەوە بۆناو هەوا دەنێن.

دروستبوونی باران:

ترشە باران لەئەنجامی روودانی کارلێکی ئەو گازانەوە دروست دەبێت کە گۆگردییان تێدایە، گرنگترینیشیان دوانۆکسیدی گۆگردە لەگەڵ ئۆکسجین و بەبوونی تیشکی سەروو بنەوشەیی کـەلـەخـۆرەوە دەردەچـێـت، پـاشـان سیانۆکسیدی کبریت بـەرهـەم دێـت کەلەگەڵ هەڵمی ئـاو کەلەهەوادایە یەکدەگرێت و ترشی گۆگرد دروست دەبێت، کەبەهەڵواسراوی لە شێوەی پرژە یان پریشکی ورددا هەوا لە شوێنێکەوە بـۆ شـوێـنـێـکـی دی دەیـگـوازێـتــەوە، لەوانەشە لەگەڵ هەندێك لەگازەکانی ناو هـەوادا وەك نەشادر یەکبگرێت و لەم بـارەدا ئاوێتەیەکی نـوێ بەرهەم دێت کە گۆگرداتی نەشادرە، بەڵام کاتێك هـەوا وشـك دەبـێـت و فرسەتی بـاران بارین کەم دەکـات، ئەوا پـرژەی ترشی گۆگرد و دەنکۆڵەکانی گۆگردی نەشادر بـەهـەڵـواسـراوی لـەهـەوای وەسـتـاودا دەمێننەوە و لەشێوەی تەمومژێکی کەمدا دەردەکـەون، بەتایبەتی کاتێك بارودۆخ بۆ بارینی باران گونجاو دەبن ئەو کاتە لەئاوی باراندا دەتوێنەوەو لەسەر رووی زەوی لەشێوەی ترشە باراندا دەکـەون، ئەمەو ئۆکسیدەکانی نایترۆجین لەگەڵ ئۆکسیدەکانی نیترێتدا یەکدەگرن بۆ دروستکردنی ترشە باران کە ئۆکسیدەکانی نایترۆجین بەبوونی

ئۆکسجین و تیشکی سەروو بنەوشەیی بۆ ترشی نایترۆجین دەگۆڕێن.

ئەم ترشە بەهەڵواسراوی لەهەوای نەجوڵاودا دەمێنێتەوەو لەگەڵ ئاوی باراندا دەبارێت یان دێتەخوارەوە، وەك ترشی گۆگرد ترشە باران دروست دەکات. پێویستە لەم بوارەدا دووتێبینی بخەینەروو: تێبینی یەکەم گازە پیسبووەکان بەهۆی تەزووە هەواییەکانەوە دەگوێزرێنەوە، لێکۆڵینەوەکان لە ئەسکەندنافیا جەخت لەوە دەکەن بڕی گازەکانی گۆگرد 2.0 جار بەرزترە لەو بڕەی کەلەکارگەکانەوە دەردەچێت، لەهەمان کاتیشدا بڕی گازی گۆگرد لەهەوای دەوربەری وڵاتانی ئەوروپای خۆرئاوا بەتایبەتی وڵاتانی یەکگرتووی ئەمریکا لە 10 ٪-20- تێپەڕناکات، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەم گازە پیسبووانە بەهۆی تەزووی هەواوە لە ئەوروپای خۆرئاواوە بۆ ئەسکەندنافیاو ئینگلتەرا دەگوێزرێتەوە، تێبینی دووەم: باران لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا زیاد دەکات، وەك لە کتێبی « پیسبوون و کێشەی سەردەم» داهاتووە، لێکۆڵینەوەکان ئاماژەدەدەن بڕی ترشی ئەو بارانەی لە ساڵی 1982 دا بەسەر سویددا باریوە دەجار لەبڕی ترشی ئەو بارانە زیاتر بوو کەلەساڵی 1969 دا باریووە، شارەزایان تێبینیان کردووە ڕێژەی ترشی باران بە شێوەیەك بەرزبۆتەوە کەجێگەی مەترسییە، بەڵام پلەی ترشی ئاوی باران لە بەریتانیا گەیشتۆتە 4.5 لە ساڵی 1979 ، لە هەمان ساڵدا لە کەنەدا گەیشتۆتە 3.8 و لە فرجینیا گەیشتۆتە 1.5 کەپلەی ترشی ئاوی باران لە فرجینیا نزیکە لە پلەی ترشی گۆگرد، لە ئۆسکۆتلەنداش لە ساڵی 1977 گەیشتۆتە 2.7 و لە لۆس ئەنجەلۆس ساڵی 1980 گەیشتۆتە 3، واتە نزیك لە ترشی سرکەو ئاوی لیمۆ،دابەشبوونی جوگرافی ترشە باران تەنیا وڵاتانی پیشەسازی ناگرێتەوە، بەڵکو دەشێت بەهۆی هەورەکانەوە لەسەرچاوەکانی پیسبوونی پیشەسازییەوەبگوێزرێتەوەو ترشە باران لەو ناوچانەدا ببارێن کە هیچ پەیوەندییەکیان بە سەرچاوەکانی پیسبوونەوە نییە. دەبێت ئاماژە بدرێت بە پلەی ترشی ئاوی بارانی پاك کە لە نێوان 5,5 – 6 دایە و واتە باران بە سروشتی خۆی مەیلەوو ترشە ، هیچ دەرئەنجامێکی نیگەتیڤیش بۆ ئەم ڕێژەیە تۆمار نەکراوە کە بە درێژایی ملیۆنەها ساڵ بەو شێوەیە بووە و دەکرێت ئاوی باران بە خاوێن دابنرێت لەم پلەیەداو هیچ زیانێکیش بۆ سەر ژینگە نییە بەپێی ئەو زانیارییانەی کە لەبەر دەستدان .

کاریگەری ترشە باران بۆ سەر دارستان و ڕووەك:

وێرانبوونیدارستانەکانکاردەکاتە سەر سیستمی ژینگەیی، چونکە تێبینی کراوە بەرهەمهێنانی دارستانەکان نزیکەی 15 ٪ی کۆی بەرهەمی ئۆرگانی لەسەر زەوی پێکدەهێنێت، ئەوەندەش بەسە ئاماژە بەوە بدەین بڕی ئەو تەختەیەی کە مرۆڤ لە جیهاندا بەکاریدەهێنێت ساڵانە لە 2,4 ملیار تەن زیاترە، هەروەها دارستانەکانی دار چناری چێنراو لە یەك کیلۆمەتر دووجادا 1300 تەن لە ئۆکسجین بەرهەمدەهێنن و نزیکەی 1640 تەن لە دوانۆکسیدی کاربۆن لە ماوەی وەرزی گەشەدا، دەمژن، هەروەها ترشە باران کاردەکاتە سەر ڕووەکە ئابووریەکانی بەروبوومی وەرزییان هەیەو کاریش دەکاتە سەر دارستانەکانی سنەوبەر، چونکە درەخت لە گەڵاکانی دادەماڵێت و دەبێتە هۆی ڕوودانی تێکچوونێك لە هاوسەنگی ئایۆنی لە خاکدا، لێرەشەوە کرداری مژین لە ڕەگەکاندا تووشی تێکچوون دەبێت، دەرئەنجامیش دەبێتە هۆی ڕوودانی زیانێکی گەورە لە بەروبوومی کشتوکاڵیدا.

هەروەها زۆربەی دارستانەکان لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ترشە باران کاریان تێدەکەن بە پلەیەك بەم حاڵەتە دەوترێت (فالدرشترین) واتە مردنی دارستان ، لە کاتێکدا زۆرترین زیان بەهۆی ترشە بارانەوە بەر داری سنەوبەر دەکەوێت لە بەرزاییەکاندا... چونکە بەر لەکاتی خۆیان گەڵاکانیان دەوەرێت و ئەمەش کاردەکاتە سەر باشی دارەکانیان و لێرەوە دەبێتە هۆی زیان پێکەوتنی لایەنی ئابوری بەهۆی وێرانبوونی دارستانەکان و تێکچونیانەوە.

کاریگەری ترشە باران لەسەر خاك:

ڕاپۆرتەکانئاشکرایانکردووە خاك لەناوچەکانی ئەوروپادا بە ترشی ترشە باران کاریگەر بوون و ئەمەش بۆتە هۆی زیانپێکەوتنی زۆر لەو شوێنانە بەهۆی دابەزینی چالاکی بەکتریای چەسپێنەری نایترۆجین و دابەزینەری ناوەندی لێکهەڵوەشانی ماددە ئۆرگانییەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەستوربوونی چینی پاشماوە ڕووەکییەکان تا ئەو ئاستەی دەبێتە ڕێگر لەبەردەم چوونە ژوورەوەی ئاو بۆ ناو خاك و ڕێگەگرتن لە چەکەرە کردنی تۆوەکان و ئەم کاریگەریانەش دەبێتە هۆی دابەزینی بەرهەمی دارستانەکان.

کاریگەری ترشە باران بۆسەر ئاژەڵ:

تەندروستی هەر پێکهاتەیەك

لە پێکهاتەکانی سیستمی ژینگەیی بەندە بە سەلامەتی پێکهاتەکانی دیکەوە، بۆ نمونە کاتێك ترشە باران کاردەکاتە سەر رووەك، قرتێنەرەکان لە ماددەی خۆراکی و پەناگەیەك بۆ ئەوەی تیایدا بژین بێبەش دەبن و ئەم دۆخەش کار دەکاتە سەریان و لەناو دەچن یان کۆچدەکەن، پاشان ئاژەڵە گۆشتخۆرەکانی کە لەسەر ئەمانە دەژین ئەوانیش لەنا دەچن یان کۆچ دەکەن و بەمشێوەیە زنجیرەکە بەردەوام دەبێت، لەوانە کاریگەری ترشە باران راستەوخۆ لەسەر ئاژەڵان دەربکەوێت و هەروەها تێبینی لەناو چوونی توێکڵدار و ماسییە بچوکەکان لەناو دەریاچە ترشەکاندا، کراوە، ئەویش بەهۆی دروستبوونی پێکهاتەی ژەهراوی بەهۆی کاریگەری ترشی ترشە بارانەوە، ئەم ترشە کاتێك دەرواتە ناو شانەی رووەکی پلانکتۆنەوە – رووەکە گیرساوەکان – (کە زیندەوەری تاك خانەکان) و کاتێك توێکڵدار و ماسییە بچوکەکان دەیخۆن، پێکهاتە ژەهراوییەکان بەرێژەیەکی گەورە لە شانەکانیاندا چڕ دەبێتەوەو بەمشێوەیە ماددە ژەهراوییەکان لە بەکاربەری دووەم و سێیەمدا کۆدەبێتەو و تا دەگاتە رێژەیەکی کوشندە لەناو زنجیرەی خۆراکدا. پێویستە ئاماژە بەوە بدرێت سستمی ژینگەیی تێر و تەواو نابێت ئەگەر تێکچوونکێك لە توخمە بەرهەمهێنەرەکانی یان بەکاربەرەکانی یان شیکەرەوەکانیدا روویدا، لە ئەنجامیشدا مردنی دارستانەکان دەبێتە هۆی لەناوچوونی زۆرێك لە گیانەوەرە بچوکەکان و کۆچکردنی زۆرێك لە گیانەوەرە گەورەکان و بەو شێوەیە ...هتد.

کاریگەری ترشە باران بۆ سەر مرۆڤ:

تەمومژی دوکەڵای لەشارە گەورەکاندا دروست دەبێت و ترشی تیادایە کە بۆماوەی چەند رۆژێك بەهەڵواسراوی لە هەوادا دەمێنێتەوە، کاتێك ماددە پیسەکانی بەهۆی هۆیەکانی گواستنەوەوە رووبەرووی تیشکی سەروو بنەوشەیی دەبنەوە کە لە خۆرەوەدێت، کارلێکردنێکی کیمیایی لە نێوانیادا روودەدات و دەبێتە هۆی دروستبوونی تەمومژی دوکەڵاوی کە بەتایبەتی لە سەعاتەکانی یەکەمی بەیانیاندا باڵدەکێشێت بەسەر شارەکاندا، لەمەش ترسناکتر گازی دوانۆکسیدی نایترۆجینە چونکە ئەو کلیلەیە کە دەچێتە زنجیرەیەك کارلێکی کیمیایی تیشکی کە تەمومژی دوکەڵاوی لێوە پەیدادەبێت، و لێرەشەوە دەکەوینە بەردەم چەندەها ئاوێتەی دیکە کە کاریگەری زیانمەندیان بۆ سەر مرۆڤ هەیە، بۆ نمونە دەبنە هۆی توشبوون بە هەوکردنی لینجە پەردەی قورگ و خرۆشاندنی کۆکەو خنکان و تێکچوونی شانەو دابەزینی ناوەندی رۆشنە پێکهاتن لە رووەکە سەوزەکاندا، سەرجەم ئەمانە بەهۆی روودانی دیاردەی پەنگخواردنی گەرمییەوە روودەدەن وەك لە شاری لەندەن لە ساڵی 1952 دا روویدا کاتێك تەمومژی دوکەڵاوی بۆ ماوەی سێ رۆژ باڵی بەسەر شارەکەدا کێشا کە بەهۆیەوە 4000 کەس گیانیان لەدەستدا، هەروەها ئەوەی لە ئەنقەرەو ئەسیناش روویدا، وێڕای کاریگەری ترشە باران بۆ سەر ناوەندە پیشەسازی و بیناو تەلارە دێرینەکانی لە رووی شوێنەوارەوە بایەخیان هەیە، چونکە ئەنجامدانی چاکسازی و نۆژەنکردنەوەیان پێویستی بە بوودجەی گەورە هەیە کە کاردەکاتە سەر ئاستی بژێوی تاك و بژێوی نەتەوەیی،بۆنموونەتێکچوونی هەندێك لە بەردەکانی بورجی بەناوبانگی لەندەن و کڵێسای وست مینستر «بی» ئەمە جگە لە کارلێکی نێوان ترشی ئازۆت لەگەڵ زۆرێك لەو کارلێکانەی کە لەنێوان ترشی ئازۆت و زۆرێك لە کانزاکانەوە ، روودەدات.

چارەسەرکردنی کێشە:

بە لەبەرچاو گرتنی مەترسی دیاردەی ترشە باران و ئەو کاریگەرە زیانبەخش و تێکدەرانەی لێی دەکەوێتەوە، توێژینەوەکان پێشنیاری دوو چارەسەریان بۆ ئەم کێشەیە کردووە، یەکەم:

چارەسەرێکی دوبارەبوۆوەو بری تێچونی زۆرە، چونکە بارینی ترشە باران دووبارە دەبێتەوە ، ئەویش لەرێگەی هاوسەنگ کردنی ئاوی رووبار و دەریاچەو زەویە کشتوکاڵییەکانەوە بە ماددەی تفت، دووەم: چارەسەرکردنی هەمیشەییە، ئەویش لەرێگەی خاوێنکردنەوەی ماددە پیسبووەکانە بەر لەوەی بەناو بەرگی هەوادا بلاو ببنەوە، لەبەر ئەوە پێویستە بە روانگەییەکی ئەبستراکتەوە لەژینگە نەروانین وەك لە بابەتەکانی دیکەی وەك سیاسەت و ئابووری و رۆشنبیری دەروانین لەسەر ئاستی گەل و دەوڵەتان .

ئەوەی پێویستە لەپێناوی ژینگەدا ئەنجام بدرێت دۆزینەوەی سیستمێکی پێشکەوتووە بۆ چاودێریکردنی ژینگە ، چونکە سستمی تەواوکار بۆچاودێری ژینگە زۆر پێویستە لەپێناوی بینین و بەدواداچوونی باکگراوند و چالاکی سەرجەم رەگەزە پیسبووەکانی ناو ژینگەی سروشتی بەهۆی پێشکەوتنی بواری تەکنۆلۆژییەوە.

سۆزان

سەرچاوە:

www.Sience.com

دیناسورەکان مەلەوان بوون

دایکی ژالیا

کۆ مە ڵێك

لە زانایانی بایۆلۆژی جەختیان لەوەکرد ئەو شوێن پێ کۆنانەی دیناسۆرەکان کەلەم دواییەدا دۆزراونەتەوە بەڵگەی بەهێزمان پێدەبەخشن کەهەندێك جۆری دیناسۆر توانای مەلەکردنیان هەبووە.

زاناکان لە زنجیرەی کارەکانیاندا بۆیان دەرکەوتووە ئەو شوێنەی کە شوێنەواری پێی دیناسۆرەکانی لێ دۆزراوەتەوە کە درێژییەکەی نزیکەی پانزە مەتر دەبێت ، هەندێك وردەکاری گەشتێکی دوورودرێژی یەکێك لەو گیانەوەرانەی لەو کاتەدا ژیاون ئاشکرا دەکات هەروەها هێڵی رۆیشتنیشیان لەناو حەوزی کامیرۆن لە ئیسپانیا دۆزراونەتەوە کەئەوکاتە دەریاچەیەکی گەورە بووە.

شوێن پێ ئاشکراوەکان کە شێوەی پیتی (S) ی ئینگلیزییان هەیە ئاماژە دەدەن کەئەو ئاو گیانەوەرەی ئەو شوێنەوارەی جێهێشتووە بە پێیەکانی بەسەر ماددە نیشتەنییەکانی ناو بنکەی دەریاچەکەدا رۆیشتوون کاتێك لەناو ئاوەکەدا مەلەیان کردووەو قووڵی ئەو ئاوەش نزیکەی سێ مەتر بووە.

تیمی زاناکان کە پوختەی توێژینەوەکەیان لە گۆڤاری جیۆلۆجیدا بڵاوکردەوە ئاماژەیان داوە بە مێژووی ئەو شوێن پێیانە کەبۆنزیکەی 125 ملیۆن ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە واتە بۆ سەردەمی «تەباشیری زوو».

هەروەها جەختیان لەوە کردەوە کە شوێنەوارەکان بۆ شوێن پێی دیناسۆرێکی گەورەی گۆشتخۆر دەگەڕێتەوە کەبەپێ رۆیشتووە.

د. لویس کوستیور لە زانکۆی نانت لەفەرەنسا کەیەکێکە لەبەشدارانی توێژینەوەکە لەمبارەیەوە، دەڵێت: بەر لەسێ بۆ چوار ساڵ ئەم شوێن پێیانەمان دۆزییەوە.. حەوزی کانمیرۆن شوێن پێی هەزارەها دیناسۆری جیاوازی تیادایە، بەڵام کاتێك ئەم شوێنەوارانەمان بینی دڵنیابووین لەوەی ئەو دیناسۆرانە توانای مەلەکردنیان هەبووە».

دیناسۆرەکان بە منداڵی زاوزێیان کردووە:

لەلایەکی دیکەوە زانایانی شوێنەوارناسی ئەمریکی بۆیاندەرکەوت دیناسۆرەکان زۆر بەخێرایی گەشەیان کردووەو توانیویانە لەتەمەنی هەشت ساڵییەوە زاوزێ بکەن واتە پێش ئەوەی بگەنە قۆناغی پێگەیشتن.

هەرچەندە دیناسۆرەکان لە بنەرەتدا لە سولالەی خشۆکەکانن و پەرەیان سەندووە و بوون بە سولالەی باڵندە، بەڵام بە خێرایی گەشەیان کردووە لەتەمەنێکی بچووکدا توانای زاوزێیان هەبووە وەك شیردەرەکانی ئەم سەردەمە، زاناکان لە زانکۆی کالیفۆرنیا شانەی دروستکەری هێلکەیان لەدوو مێی دیناسۆردا دۆزیوەتەوە. هەروەها ئێسکە مۆخی دەوڵەمەند بە کالیسیۆمیان لەناو ئێسکی دووقاچی گەورەدا دۆزیوەتەوە کەبۆ دوو دیناسۆری مێ دەگەڕێتەوە یەکێکیان گۆشتخۆر بووە « ئالسوروس» و ئەوی دیکەشیان رووەکخۆر بووە « تینونتوسوروس».

سارەویرنینج و ئاندرولی لە زانکۆی بیرکلی لەکالیفۆرنیائەڵقەکانی گەشەیان لەناو ئێسکی دوو دیناسۆردا دۆزیوەتەوە کەتەمەنیان هەشت ساڵ و دەساڵ بووەو ئەمەش تەمەنێکی زۆربچووکە بە نیسبەت دیناسورەکانەوە کەتا نزیکەی تەمەنی سی ساڵی ژیاون.

هەروەها زاناکان ئێسکە مۆخیان لە مێیەی جۆری « تیرانوسوروس ریکس» دا دۆزیوەتەوەو تەمەنەکەیان بەهەژدە ساڵ خەملاندووە.

ویرنینج دەڵێت: « بەختمان هەبوو ئەم بەبەردبووانەمان ، دۆزییەوە، چونکەئێسکە مۆخ تەنیا لەماوەی سێ بۆ چوار هەفتەدا هەیە لەو مێیانەی کەگەیشتونەتە تەمەنی پێگەیشتن، لەبەرئەوە پێویستە بە شوێن ئێسکی زیاتردا بگەڕێین بۆئەوەی زانیاری وردترمان دەربارەی مێیەی دیناسورەکان و توانای زاوزێیان و پەیوەندییان بەتەمەنیانەوە،بدۆزینەوە».

ئاماژەکانی گەشە:

ئەڵقەکانی گەشە ئەو رێگەیە دەخاتەروو کەئەم گیانەوەرانە چۆن گەشەیان کردووە. دیناسورەکان زۆر بەخێرایی گەورەبوون، خێراتر لەو گەشەیەی کە خشۆکەکان لەم سەردەمەی ئێستادا دەیکەن، هەروەها بۆماوەیەکی دیاریکراو ژیاون بەرلەوەی ببنە نێچیری گیانەوەرانی دیکە.

لەبەرئەوە پێگەیشتنی توخمی زوو زۆر گرنگ بووە بۆئەوەی زامنی مانەوەی جۆرەکەیان بکەن و لەفەوتان بیانپارێزن.

ئەم دۆزینەوەیە پشتیوانی لەو بیرۆکەیە دەکات کەدەڵێت دیناسورەکان لەباڵندەوە نزیکتربوون وەك لە خشۆك. هەروەها ئاماژەدەدات بە ستراتیژی زۆربوونی باڵندەکان لەم سەردەمەدا کەزۆرکۆنەو بۆنزیکەی 200 ملیۆن ساڵ دەگەڕێتەوە کەدیناسۆرەکان پەرەیان سەندووە تیایدا.

سەرچاوە: ملحق العلمي لمجلة العربي

ژمارە 38 ی ساڵی 2008

پیاو و ژن پێنج هەستیاریان هەیە

ئەلین ویلر

گواستنەوە دورەکان، دانانی ستراتیجەکان، دیاریکردنی جێگەیەك لەشوێنێکی نادیاردا، جەخت خستنە سەریەك ئامانج و یەك مەبەست، چێژ وەرگرتن لە هێز و ئازایەتی و بەرگری و گاڵتە کردن بە مەترسی تا هەڵگرتنی خۆراك بۆ ناو ماڵ، و تۆمارکردنی سەرکەوتنەکان، ئەمانە بەشی پیاون لە ژیاندا.

گوێزانەوەی نزیك، چاودێری دەوروبەری نزیك، پێویستی تێبینی کردنی گۆڕانە ساکارەکان لە دیکۆر و هەواو لە زەپۆشدا و پێشبڕکێ کردن، چەند کارکردنێك پێکەوە، لەبەر ئەو هەمە جۆرە کارانەی کە پێویستە بەجێیان بهێنیت، پێشخستنی پەیوەندیە مرۆییە باشەکان لەگەڵ هاورێکانیدا لەهەمان شوێندا، لەبەر ئەوەی ئەو تێکەڵیە هەردەبێت لەگەڵیاندا هەبێت، ئەمەش چارەنوسی ژنە.

ژن و پیاو لە ملیۆنەها ساڵە ژیاون، لە هەمان شوێن و جێگەدا، بەلام هەمان ژیانی یەك نەژیاون، لەمەوە یەك ڕەگەز پەیدا بووە، بەڵام دوو جۆر، نێر و مێ.

بەم جۆرە سروشت توانای داوە بە هەستەکانی ژن و پیاو پارمەتیان داون بۆ دەستەبەرکردنی بەردەوامی ڕەگەزە مرۆییەکەیان. و لەبەرئەو مەترسیەی کە پیاو لەسەرەتای ژیانیدا لەسەر زەوی بەرەنگاری دەبووەوە، زۆر لۆژیکیە کە وای دابنێین هەستەکانی لەو کاتانەدا لە ئەوپەڕی توانای کارکردنیاندا بوون، بۆ ئەوەی پارمەتی بدەن لە دەوروبەرەکەی تێبگات و بتوانێت مامەڵەی لەگەڵدا بکات، بەڵام لە واقیعدا پێچەوانەکەی ڕاستە، بۆچی؟ چونکە پیاو هیچ شتێکی نەبووە جگە لە کارێك نەبێت ئەگەرچی زۆر یەك لایی کەرەوەش بێت. هەرچی ژنیش هەیە، هەر لەو کاتانەوە، بەرگەی بەرپرسیارییەتە هەمە جۆر و هەمە چەشنەکانی گرتووە.

ئەم واقعە ئێستا ئاوادەخرێتەڕوو:

هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی لەماوەی بیست ساڵدا کراون دەریدەخەن کە ژن لە بارەی درك پێ کردنەوە لەپیاو سەرکەوتو ترە.

ئەو توانای هەیە هەر گۆڕانێك چەندە بچوکیش بێت هەستی پێبکات، لە دەووروبەرەکەیدا بەهۆی پێنج هەستیارەکەیەوە ئەمەش پێی دەڵێن "پەی پێ بردنی مێیانە" ڕەنگە هەر ئەمەش بێت پیاوانی وا لێ کردووە ژنان بە "ئەفسونگەر" ناو بنێن، چونکە خۆیان هەمان ئەو توانا درك پێکردنانەیان نییە.

هەرچۆنێك بێت ئەمە ڕاستیەکە دەبێت پێی ڕازی بین و بروامان پێی بێت.

ژن دەبینێت و پیاو تا ئێستاش دەگەڕێت

هیچ ژنێك نییە چەندەها جار تووشی ئەم هەڵوێستە نەبووبێت، لە ژوورەکەی تەنیشتەوە گوێت لە سکالایەکی نارازی دەبێت چێژی خوێندنەوەی گۆڤارەکەت لێدەپچڕێنێت "ئایا

ناتوانیت شتەکان بخەیتەوە جێی خۆیان؟ من شوشەی شیرەکە نادۆزمەوە؟ تۆ بەئەنقەست وا دەکەیت؟! سکالاکەرەکە یان مێردە یا برایە یا باوکە، بەڵام بە تەئکید پیاوە، تۆی ژن گۆڤارەکە دەخەیتە لاوە و هەڵدەستیتە پێ، بەرەو رووی دەڕۆیت و شوشەی شیرەکەی پێ دەدەیت لە کاتێکدا دانەکانت جیڕ دەکەیتەوە، شوشەی شیرەکەی لە کوێدا بوو؟ بێ گومان ، هەر لە شوێنی خۆیدا بوو، لەم قۆناغەدا ئێمە لەبەردەم دوو کەسەداین لە ئەو پەڕی تورەبونیاندان، بێ گومان یەکێکیان هەڵەیە جا وانیە؟ بەڵام ئەمە رێ لە پیاوەکە ناگرێت کە ئاخێکی نارەحەتی درێژ هەڵکێشێت.

کێشەی راستەقینە لەوەدایە کە ئەو واتە پیاوەکە دڵی ژنەکەی بە بێ هیچ هۆیەك نارەحەت کرد، بیانوی راستەقینەشی لەوەدا ئەمە بوو کە بەراستی شوشەی شیرەکەی نەدی، لەگەڵ ئەوەی بۆشی گەڕا، بۆچی؟ وەڵامەکەشی ئەوەیە چونکە پیاو ئەوە نابینێت کە ژن دەیبینێت.

دیدی پیاو سنوردارەو دیدی ژن سەراپاگیرە لەو کاتەوەی کە پیاو راوچی بوو، توانا بینابیەکانی خۆی بەشێوەیەکی دیاریکراو بۆ مەودای دوور پەرەی پێدا، تا وای لێ هات بینین لای ئەو تەسك بووەوە و بەو شێوەیەی نێچیرەکە ببینێت، و لەبەر چاوی ون نەبێت تا دەیپێکێت و لە پاشتردا هەڵیدەگرێت و دەیباتەوە بۆ خێزانەکەی لەبەر ئەمە، کاتێك پیاو هەوڵ دەدات ئەو شتانەی لەناو دۆلابێك دایە دیارییان بکات، لە راستەوە بۆ چەپ لێیان ورد دەبێتەوە،لە پاشتردا لەسەرەوە بۆ خوارەوە، لەگەڵ جوڵاندنی سەر هەمووی.

بەڵام ژن، هەر لە کۆنەوە، پاریزەری هەموو دەوروبەرە نزیکەکەیەتی، هەر وردەکاریەکی بچوك پێویستە ئەو بیزانێت، لەبەر ئەوە بواری بینینێکی فراوان و سەراپاگیری پەرەی پێداوە، ئا بەو جۆرە ژن توانایەکی پەیدا کردوە کە یارمەتی دەدات بە گۆشەی 45 پلە لە هەردوو لای دەم و چاوییەوە ببینێت سەرەڕای گۆشەی 90 پلە لە پێشیەوە، واتە یەکسانە بە نزیکەی 180 پلە لەم لاو لای چاوەوە. بەرئەنجام: ژن دەتوانێت تەنها بەیەك سەیر کردن بێ ئەوەی چاوی بجوڵێنێت بزانێت چی لەناو دۆلابەکەیدایە.

لەبەر ئەمە، ئەگەر تۆ ژنی، و ئەگەر هیچ پیاوێك لە دەوروبەرتدا ئەوەی نەدی کە لەبەردەمیدایە، دان بەخۆتدا بگرە پێش ئەوەی بە پەککەوتە وەسفی بکەیت و وەڵام بدەرەوەو بڵێ: ئایا سەیری سەرەوەی دۆلابەکەت کردوە؟ لای راست؟ پاش ئەوەی ئەو زانیاریە دیاریکراوانەت دایە، ئەوا دیدە سۆزدارەکەی دەخاتە کار و ئەو شتەی بۆی دەگەڕێیت دەیدۆزیتەوە .

دیدی پیاو راستەوخۆیە، ئەی چی دەربارەی دیدی ژن هەیە؟

ئەو جیاوازیە لە درك پێکردندا جێ پەنجەی بەسەر هەموو لایەنەکانی ژیانەوە دیارە، بە پشت بەستن بە کۆمپانیاکانی دڵنیایی، بۆ نمونە، ژن کەمتر تووشی کردارەکانی لێخورین دەبێت لە دوریانەکاندا، ئەمەش زۆر سروشتیە، چونکە ژن لاکان بەشێوەیەکی میکانیکی دەبینێت، بەڵام لە لایەکی دیکەوە زۆرتر بەر ئەگەری تامپۆن دەکەوێت لە گۆشەی ئۆتۆمبیلەکەیدا، کاتێك دەکەوێتە نێوان دوو ئۆتۆمبیلەوە. بێ گومان، هەریەکەیان خاڵی لاوازی و خاڵی بەهێزی هەیە. لە لایەکی دیکەوە ئەم جیاوازیە ئەوە لێکدەداتەوە کە ژن هەمیشە پیاوەکەی بە تاوانی بینراوەوە دەبینێت کاتێك سەیری بەژن و باڵای ژنێکی دیکە دەکات، چونکە ئەمە شتێکی نەبوو و نەکراوە تێبینی سەیرکردنە چەسپاو و تێرامانەکانی پیاوەکەی ناکات.

ئێمە لێرەدا ئەوە ناڵێین کە ژنیش حەزی لە سەیرکردنی شتێك یان یەکێك نییە بەڵام دەڵێین دەتوانێت ئەو ئارەزوەی بە پەنهانییەکی زۆرەوە بەدەست بهێنێت، و بەوەش لە سزادان دەرباز دەبێت ئایا ئەمە بە نەگریسی یان دزێوی لاتان دەکەوێتەوە.

پیاو گاڵتەی بە وردەکاری دێت

هەمان شت بەسەر وردەکاری و رەنگەکانیشدا جێبەجێ دەبێت. کاتێك ئێمە داوا لە پیاوێك دەکەین باسی جل و بەرگێکمان بۆ بکات یا پارچەیەك کەل و پەل یا دیمەنێك، ئێمە دەزانین کە ئەو لە نیاز خراپیەوە نییە وردەکاریەکان باس ناکات، بەڵکو، لە راستیدا توانای پێشکەش کردنی لەوە باشتری نییە.

دەماخی پیاو گاڵتەی بە وردەکاری دێت، زۆر بە ساکاری و هێمنی خۆی لێ لادەدات، و بەبێ ئەوانە ژیانێکی خۆش دەژی، دەماخی پیاو جەخت لەسەر شتە گرنگەکان دەکاتەوە،

بە پێی پلەداری ئەو نەریتانەی بۆی ماونەتەوە، بەلای ئەوەوە ماموس (فیلێکی گەورەی لەناوچوە) پەڵەیەك یا دوو پەڵەی پێوە بێت، یا لۆزەکەی کەمێك زیانی پێگەیشتبێت، ئەوە بەلای پیاوەوە گرنگ نیە، بەڵکو ئەو پرسیارە لەخۆی دەکات ئایا دەخورێت، یا راو دەکرێت، زۆر بەخێرایی، بۆ ئەوەی زوو بگەڕێتەوە بۆ ناو خێزانەکەی، کە تیایدا هەست بە ئارامی دەکات. کەواتە پیاو داوا لە دەماخی خۆی دەکات، خێرایی گیانەوەرەکەو ئەو ئاڕاستەیەی بۆی دەروات هەڵسەنگێنێت، بۆ ئەوەی گۆڵەکەی پێوە بنێت و بەری بکەوێت و وەك تاڵانیەك هەڵیگرێت بۆ ماڵەوە. چی دەربارەی رەنگەکان؟ چاو نزیکەی 100 ملیۆن خانەی لاکێشەی تێدایە کە رەش و سپی جیا دەکەنەوە، و 10 ملیۆن خانەی شێوە قوچەکیشی تێدایە رەنگەکانی دیکە جیا دەکەنەوە.

کێ خانە قوچەکەکان دەستەبەر دەکات؟ بێ گومان کرۆمۆسۆمی X . و کێ ژمارەی زیاتری لەم کرۆمۆسۆمە هەیە بێ گومان ژن. و کێ بەردەوام قسە لەسەر رەنگی شین دەکات؟ بێ گومان پیاو، بەڵام کێ دەتوانێت دیاری بکات و بڵێت: شینی کاڵ، شینی فەیرۆزی، شینی ئاسمانی. سەرنجی ئەوە دەدەین کە پیاو، چاوی وا پرۆگرام کراوە کە لە دورەوە ببینێت، هەمیشە پێویستی بەوەیە چاوی کۆنترۆڵ بکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت لە نزیکەوە ببینێت و ئەمەش هیلاکیەکی لە بینین دا بۆ دروست کردوە، و وای لێ کردوە نەتوانێت کارە وردەکان بە پوختی و کارامەیی جێبەجێ بکات. ئەم حاڵەتەش تارادەیەك بۆماوەیەکی زۆر بەردەوام دەبێت، ئایا زوو واز لەو کارە بهێنێت کە لەسەر کۆمپیوتەر پێی سپێراوە؟ گوناهەکە هی خۆی نییە، ئەو بە ئەنقەست ئەوە ناکات ، ئەوە تەنها مەسەلەی بینینە.

دیسانەوە ژن بە چاوەکانی قسە دەکات

لە کۆتاییدا ئەگەر بینیمان چاوی پیاو لەچاوی ژن گەورەترە بەهۆی رابردووەکەیەوە وەك راوچی، لەو کاتانەی کە چاوەکانی رۆڵی دوربینیان بۆ دەبینی بۆ ئەوەی لە دوورەوە شتەکان بە روونی ببینێت، و بەئاشکرا تێبینی ئەوە دەکرێت کە سپێنەی چاوی لە سپێنەی چاوی ژن بچوکترە، ئەم کارە ئەوە لێکدەداتەوە کە ژن بەردەوام لە نزیکەوە پێویستی بە یەکتری بینین هەیە، بەتایبەت دەربارەی پەیوەندی دایك بە منداڵەکەیەوە: سپێنەی فراوانی چاو رێگا بە گوزارشت کردن لە کۆمەڵێکی گەورەی هەست و نەست و پێزانین و ناردنی ئاماژەی زۆر و هەمە جۆر دەکات. بەڵگە بۆ ئەمە چییە؟ سپێنەی چاو لای ئەو گیانەوەرانەی ئەم جۆرە بەردەوام بوونەیان ، بۆ نمونە وەك باڵندەکان، دەتوانین بڵێین هەر نییە.

هەندێکجار بۆ خۆش بەختی، پیاو هەندێك خاڵ تۆمار دەکات، بۆ نمونە دەرکەوتووە کە پیاو شەو لەژن باشتر دەبینێت، ئەگەر ئەمەمان بەست بە توانای جێگەیی پیاو، کە لەدواییدا باسی دەکەین، دەبینین کە پیاو بەشەو باشتر ئۆتۆمبیل لێدەخورێت، لەهەمان کاتدا دان بەوەدا دەنێین کە ژن لەو حاڵەتانەدا تەنانەت ئاڕاستەی رۆشتنەکەشی لێ تێکدەچێت، ئەگەر پەنا نەباتە بەر روناکی، ئەگەر بەشەوسەفەری دورتان کرد، با پیاو ئۆتۆمبیەکە لێبخورێت.

ژن دەبیستێت، پیاو گوێ هەڵدەخات

پێویست بە درێژەدان بە خۆشکردنی باسەکە ناکات: توانای بیستنی ژن لەتوانای بیستنی پیاو باشترە.

ئەمەش هەندێکجار کارێکی باش نییە، کێ لەشەودا گریانی منداڵەکەی دەبیستێت؟ بێ گومان دایکەکەی. ئەمەش بەسەر دەنگی بەلۆعەکەدا دەگونجێت کە ئاوی لێدەچۆڕێت. هەروەها دەنگی کانی و میاوی بێچوە پشیلەکە کە بەدەم خەوزڕاندنەو دەناڵێنێت.

پیاو باش نابیستێت، بەڵام باش پارێزگاری دەکات

بەرامبەر بەوە، کاتێك کارەکە پەیوەندە بە گرتنی پشیلەکە، دەبینین باوکەکە لەوەدا کارامەیە، باشی ئەممەش دەگەڕێتەوە بۆ توانای لە ئاڕاستەکردندا، کە یارمەتی دەدات بۆ دۆزینەوەی سەرچاوەی دەنگەکە، بەڵام پرسیارێك دەمێنێتەوە: کێ جێگای نوستنەکە بەجێ دەهێڵێت بۆ ئەوەی ناچاری بکات بێ دەنگ بێت؟ بێگومان ئێمە هێشتا باس لە بێچوە پشیلەکە دەکەین!

با بیهێنینە بەرچاومان کە جوڵەیەك یان قوربانیەك ماڵەکەی خستە ژێر مەترسیەوە، وەك دەرگای دەرەوە کە جیرەیەکی دێت وەك یەکێك بیەوێت بیکاتەوە، یا لقی دەرەختێك قرچە قرچ دەکات و هەڕەشەی

شکاندنەوە دەکات، بێ گومان پیاوەکە دەبیستێت، لەم حاڵەتەدا، کارەکە تەنها درک پێ کردن نییە، بەڵکو قەدەرێکەو رۆڵێکی خۆرسکانەیە کە پێویست بە پارێزگاری ماڵەکە دەکات.

ژن گوێی سوکە:

لەسەر ئەوانە پێشووەوە، ژنان بەشێوەیەکی گشتی گوێیان سوکە، ئەوەش یارمەتی داون بۆ جیاکردنەوەی دەنگەکان و پۆلین کردنیان. هەرچی بەرئەنجامی سەرەتایی ئەمەشە، ئەوەیە کە توانایەکی باشیان هەیە بۆ لاسایکردنەوەیان بەشێوەیەکی باشتر. ئەوەش واقیعێك شرۆڤە دەکات ئەویش ئەوەیە کە لەناو دە کەسدا کە توانای گۆرانی وتنیان هەبێت دەبینین تەنها دوانیان پیاون.

و لەبەر هەمان هۆ، ژن دەتوانێت، و زۆر بە ئاسانی ئاگاداری دوو گفتوگۆ بێت لەهەمان کاتدا، گفتوگۆی "تۆ گەورەم" و گفتوگۆی ئەو کەسانەی کە لە مێزەکەی تەنیشتیانەوە لە چێشتخانەکە دانیشتون، راستە ئەمە کاروبارێکی هەراسانکەرە، بەڵام پێویست بە نارەحەت بوون لێی ناکات، چونکە بەراستی گوێشی بۆ تۆ گرتوە...

لە کۆتاییدا گەورەم ئەوە بزانە ژن هەڵسوکەوت بە پاڵەوانیەتیەوە ناکات کاتێك بەرقەوە ناقریشکێنێت.

دەنگی تەلەفزیۆنەکە سووك کە "کە لەو کاتەدا وەڵامی تەلەفۆنەکە دەداتەوە" ئەو بە پێچەوانەی پیاوەوە، دەتوانێت لە تەلەفۆندا گفتوگۆ بکات بێ ئەوەی ناونیشانی هەواڵەکان نارەحەتی بکات.

پیاوان نابیستن، تەنانەت کاتێك تەمەنیشیان بچوکە:

ئەم بەهرەی بیستنە هەر لە منداڵیەوە دەردەکەوێت، ئەو کچە منداڵە بچوکەی کە تەمەنی هەفتەیەکە، وا دەردەکەوێت دەنگی دایکی بناسێتەوە، لە کاتێکدا کور لە هەمان ئەو تەمەنەدا ئەو توانایەی نییە، لە تەمەنی هەرزەکاریدا هەندێك کور تووشی حاڵەتێکی کاتی کەری دەبن، ئەمەش کارێکی سروشتیە، لەبەر ئەوە زۆر جار ناچار دەبین سەردانی بەرێوبەری قوتابخانەکەی بکەین، ئەو کاتە گوێمان لێ دەبێت کە دەڵێت: " تەحەمولی ناکرێت، چونکە گوێ ناگرێت ئێمە چی دەڵێین" لە راستیدا، کورەکە بە باشی گوێی لێ نییە هۆکەشی ئەوەیە کە جۆگەکانی بیستن لە کاتی نزیك بوونەوە لە تەمەنی رەسیوی (باڵق بوون) تووشی گەشەی زیاد دەبن ئەمەش کار لە

بیستن دەکات و دەبێتە هۆی تێکچوون تیایدا.

بەڵام بۆ خۆش بەختی لە پاشدا کارەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی و لەکاتی گونجاودا.

ژن بـۆن دەکـات پـیـاو هەناسە دەدات

لەوانەیە کارەکە ببێتە کارێکی رقاوی، بەڵام ئەوە واقیعە، بەرای ئێوە کێ لە بۆن کردندا یەکەمە؟ بێ گومان ژن. لـێـرەدا، با بەڵگەیەکی وردتـان بدەمێ: ژن لە حاڵەتە سروشتیەکەیدا لەپیاو باشتر بۆن دەکات، بەڵام کاتێك لە قۆناغی هێلکەداناندا دەبێت، ژمارەی پێوانەییەکانی دەشکێنێت، ئەم کارە چۆن لێکدەدرێتەوە.

با لە پرەنسیپێکی سەرەتاییەوە دەرپـەریـن: ژن مـنـداڵ دەخـاتـەوە، لەوانەیە بڵێن " ئەمە پرەنسیپێکە هیچ نەبێت لە ئێستادا، کەس ناگرێتەوە" لەم حاڵەتەدا، کاتێك ژن رۆڵی پارێزەری رەگـەزی مرۆیی لەناوچون دەبینێت هەستەوەری بۆن یارمەتی دەدات بۆ زانینی ئەوەی ئایا کۆئەندامی بەرگری ئـەو پیاوەی لێوەی نزیکە بەهێزەو بۆ ئەو گونجاوە، رێی تێدەچێت ئەو پیاوە ببێتە باوك، نا بەڵکو باوکێکی خۆشەویست، لەبەر ئەوەی کۆئەندامی بەرگەرییەکەی بەهێزە ژیان بۆ منداڵە چـاوەروان کراوەکە دەستەبەر دەکات لەم حاڵـەتەدا، بێ گومان ژنەکە بە کچە هـاورێ دۆستەکەی ناڵێت: من هاوریەتی پیاوێکم کردوە کۆئەندامی بەرگەرییەکەی زۆ باشە ! " بەڵکو پێی دەڵێن نایاب و قۆزە یا دڵ رفێنە . لەوانـەیـە باسی خوشەویستیەکی مـەزن کە ناتوانرێت تێی بگات یان لێکبدرێتەوە، و هەستەکانی هێناوەتە جوڵە، و چاوەرێی دەکـات پێی بگات هـەروەکـو ژیانی بـەم پێگەیشتنەوە بەسترابێت. لەنزیك تەلەفۆنەکەوە دەمێنێتەوە بۆئەوەی چەندەها جار لەسەر یـەك دڵنیا بێت کە بیسۆکی تەلەفۆنەکە لەشوێنی خوییدایە. هـەروەهـا هەموو بانگهێشتێکی دی بۆ نانخوادرنی ئێوارە رەت دەکاتەوە لەبەر رەزامەندی بەوەی کە پێویستە لە چیرۆکی خۆشەویستیدا بژی نەك یەکێکی دی.

لەراستیدا، پێویستە پابەند بیت بە رێسا بنچینەییە پێویستیەکانەوە بۆ پارێزگاری رەگەزی مرۆیی نەك شتێکی دی. ئەمە کارێکی فێزەوەنە، جا وانیە؟ و دووره زۆر دورە لە رۆمانسیەتەوە....

ژن هـەسـتـدارەو پیاو بەرگری لەهەستەکانی دەکات:

دەستپێدا هێنان، ئەی لەم کارە نامۆیە! بەڵام با بەروونی قسە بکەین: کـاروبـارەکـە لـێـرەدا پەیوەندی نییە بەوەی کێ بەباشتر دەست بەوی دیدا دەهێنێت، یا حەز دەکات زۆرتر لەوی دی دەستی پیادا بهێنن، بەڵام چۆنێتی کاری ئەم هەستە لای نێرو مێ.

با بەشتە گشتیەکان قسە بکەین: پێست و رووبەرەکەی نزیکەی دوو مەتری چوارگۆشەیە، 3.5 ملیۆن وەرگر (هەستەکان وەردەگرن) ی تێدایە، هەواڵە ناخۆشەکە لەوەدایە کە (2.8 ملیۆن) ی تایبەتە بەهەستکردن بەئازار، بەڵام بۆ خۆشبەختی نزیکەی 500000ی لەوانە تەرخانن بۆ هەستکردن بەبەرکەوتن (یا دەست لێدان یا دەست پێداهێنان). کەواتە لەیەکسانبوونی هەردوو توخمەکەوە دەست پێدەکەین، ئێمە تاوانمان چی یە کە پشتی پیاو ئەستوری زیاترە؟! بۆچی؟

بیر لە رابردووی پیاو بکەنەوە: راوکردن، راکردن لەجەنگەڵەکاندا، بەرگریکردنی روشاندنی گیانەوەرو روەکەکان، سەرەڕای بەرگریکردنی سەرما و بەرگریکردنی ئازار کەواتە دەبێت پێست ئەستور بێت زۆرتر لە بەرگێك بچێت کەبیپارێزێت لەو شتانەی ئازاری دەدەن. هەروەها پشتی پیاو زۆر زیاتر لەسکی بەر دەستدرێژی کەوتووە، لەبەرئەوە دەبینین کە پێستی پشتی چوارجار لەپێستی سکی ئەستور ترە.

پیاو بە کەمترین هروژاندن هەڵناچێت:

بەرئەنجامی ئەم واقیعە کۆنە لەسەر مرۆڤی هاوچەرخ ئەوەیە، کە هێشتا وەرگرە هەستیەکانی پێست تا ئێستا لەپیاواندا هەیە، بەڵام باش کارناکەن، واتە دەبینین بە کەمترین هروژاندن هەڵناچن... بەڵام ژنان وەك تێکراییەکی ناوەندی، بەدەجار زیاتر لە پیاو هەستدارترن.

توێژینەوەیەکی باوەڕپێکراو دەریخستوە، ئەو پیاوانەی لەناو ئەوانەی تاقیکردنەوەکەیان لەسەر کراوە لەهەموویان هەستدارتر بوون، زۆر کەمتر هەستدارن لەو ژنانەی کە کەمترین هەستداریان هەیە بۆ دەستپێداهێنان (بەرکەوتن) هەروەها دەرکەوتووە، و لەبەرئەنجامی ئەوەی سەرەوەدا بێگومان ئەگەری ئەوە هەیە کە ژن دەست بدات لەهاوڕێ ژنەکەیەوە، لەکاتی قسەکردندا، پێنج جار زیاتر لە دووپیاو کەپێکەوە قسە دەکەن، سەرەڕای ئەمەش بینینی دوو ژن کەدەستی یەکتریان گرتووە لەشەقامێکدا کەمتر سەرنج رادەکێشێت لە چاو بینینی دوو پیاو لەهەمان باردا.

دەست پیاهێنانێك کەچاکبوونەوەی تێدایە:

لەکۆتایدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین، کەهەستی بەرکەوتن، هەستێك نییە بایەخی نەبێت، بەڵگەش بۆ ئەوە تاقیکردنەوەیەکە کەلەسەر مەیمونی بچکۆلە کراوە، دەرکەتووە ئەگەر دەست پیاهێنان نەبێت ئەو مەیمونە بچوکانە تووشی نەخۆشی یا خەمۆکی دێن.

بۆ زیاتر وردبوونەوە، ئەم تێبینیانەتان دەدەینێ لەسەر منداڵی شیرەخۆرە، ئەوانەی دایکیان فێربوون دەستیان پیادا بهێنن و گەمەیان لەگەڵدا بکەن کەمتر بەرکێشە تەندروستیە ساکارەکان دەکەون، وەك هەڵامەت و رەوانی و رشاندنەوە.

دەتوانین لەمەوە ئەوە بەرئەنجام بهێنین کە ژنان ئەم رەفتارەیان وەرگرتووە بەئامانجی زیادکردنی دەرفەتی مانەوەی رەگەزی مرۆیی، ئەی ناڵێن پێویستی دایکی داهێنانە؟ !!

دەستپیاداهێنانی هروژێنەر ... بۆ تورەیی:

ئەگەر ژن خاوەنی هەستێکی ناسکی بەرکەوتنە ئەی بۆ ئەوەی لێ نازانرێت کەنارەحەت دەبێت لەکاتێکدا یەکێك بەری دەکەوێت؟ چونکە وەرگرە هەستیە پێستییە فرەکانی بەشێوەیەکی هاورێك لەسەر هەموو جەستەی دابەش بوون، و لەبەر ئەوەی مێرد تا ئێستا ئەمە نازانن، و زیاتر مەیلیان بۆلای ئەوە دەچێت کەجەخت بخەنە سەر تەنها دوو ناوچە یا سێ لەجەستەی ژندا و ئیتر گرانە بۆیان بایەخ بە شوێنی دی بدەن.

بەتایبەتیش کە پێچەوانەکە بەسەر پیاواندا دەگونجێت، لەبەرئەمە دەتوانین لێنۆڕینەکە بهێنینە بەر چاومان.

تەنانەت ئازاریش، هەندێکجار هەستی پێناکەن:

سەرەڕای ئەوانەی لەسەرەوە باسکران، پیاوان بەرامبەر بە ئازار هەڵوێستێکی نادیاریان هەیە لەژیانی رۆژانەدا، دەبینین بەهۆی بەرگریکردنی ئازار لای پیاو نزمترە وەك لەوەی لای ژن هەیە، لەوانەیە کەمترین ئازار لە جێگادا بیان خات لەبەرئەوە دەبینین دەناڵێنن و شین و زاری دەکەن و داوای چاودێری و یارمەتی و پشت گرتن دەکەن بە جۆرێك وا دەزانرێت سەعاتی دوایی ژیانیان نزیك بۆتەوە.

لەهەمان کاتدا لە بارودۆخی تایبەتیدا پیاوان بەتایبەتی لە یارییە

وەرزشیەکاندا و ئازاییەکی وادەردەبڕن
که وێنەیان نییە، هەروەها توانایەك
بۆ کۆتایی هێنان بەیارییەکە لەگەڵ
ئـــەوەی تـــووشـــی نـــوشـــتـــانـــدنـــەوەی
پاڕنەی پێش بوون، یا هەڵئاوسانێك
لـەبـەسـتـەرەکـانـی قـاچـیـانـدا کـەوا
دەکات قەبارەکەی چەند جارە بێت
لێکدانەوەی ئەمە چییە؟ دەماخی
تایبەتمەندو ڕێکخەری پیاو واتە
دەماخی پیاو ڕێکخەرە، ئەگەر چووە
ناو یارییەکی وەرزشییەوە، هەموو
کۆششەکانی دەخاتەسەر، ئەمە مانای
وانیە بەرگری لە ئازار دەکات، بەڵکو
هەستی پێناکات یا زۆر بەکەمی هەستی
پێدەکات، لەبەرئەوە زۆر بەتوندی
جەخت دەخاتەسەر ئاماناجەکە کە
دەیەوێت بیگاتێ بەڵام چاوەڕێ بکەن
تـا حەکەمەکە کۆتایی بەیاریەکە
دەهێنێت، دەبینین بریندارەکە چۆن
دەگـەڕێـتـەوە بـۆ حـاڵـەتـی بـەزەیـی
پیاداهاتنەوە کەپێویستی بە یارمەتی
کەسانی دی هەیە.

ژن تـام دەچـێـژێـت، پیاو پێزانین وەردەگرێت:

دیسانەوە هەستی تامکردن لە
ژنـدا زۆر بەهێزترە لەپیاو، هۆی
ئـەمـەش دووبـــارە دەگـەڕێـتـەوەبـۆ
ڕۆڵـە کۆنەکەیان: چونکە ژنـان بەر
لێدەکەنەوە، و تامی ئەو خۆراکانە
دەچێژن کەدەیدەنە منداڵەکانیان،
و بەرپرسیارێتی ئەوەیان هەیە کە
بڕیار بدەن ئایا ئەو خۆراکە بەکەڵکی
بەکارهێنان دێت یان نا، و لەبەرئەوەی
مـنـداڵ بـەشـێـوەیـەکـی ئەنگێزەیی
حەزی لە خۆراکی شیرینە، لەبەرئەوە
دەبینین ژن وردە وردە پسپۆڕی لەم
تـام چەشتنەدا هـێـنـاوە، هـەروەهـا
مەیلێکی هەیە کەبەم دواییە دەرکەوت
ئەویش ئەوەیە کە ژنـان بێ پەردە
شەکرەمەنی و شیرینیەکان دەخۆن،
لەکاتێکدا پیاوان حەز لەتامی سوێرو
توون دەکەن لە گۆشت و زەڵاتەکان و
گۆشتی کوڵاوو خواردنەوەی تام توون،
و با تیۆرییەکە تەواو کەین، و دەڵێین
تامی چـوارەم واتـە تامی زۆر ترش،
لەلای هەردوو ڕەگەزەکە خۆش نییە،
بەتایبەتی لەئەوروپای خۆرئاوا.

ژن لە پیاو زیاتر "تام زانە":

ئەمە چ بانگەوازێکە کەتورەیی
زۆر بـەو پشێوییان دەهروژێنێت!
"ئەی چی دەربـارەی چێشت لێنەرە
گەورەکان دەڵێن، ئایا هەرهەموویان
پیاو نین؟!"

بـەڵـێ، ئـەمـە راسـتـە، ئـەوانـە
بەراستی پیاون، بـەڵام لەبەرژمارە
کـەمـیـان دەتـــوانـــین حـاڵـەتـەکـە
بەحاڵەتێکی (استپناو) دابنێین،
چونکە چێشت لێنەری گەورە لەهەمان
کاتدا بەڵێندەرێکی گەورەیە، و ئەمە
بابەتێکی دیکەو جیاوازە و لەپاشتردا
ئەگەر وامـان دانـا تـام چێژەکان لە
پیاوانن، ئەوا بێگومان شیرینیەکان
دەمێنێتەوە کەلەپسپۆڕی ژنانن،
بینیتان؟!

پیاوو ژن بەهرەمەندن بەڵام دەتوانن کارێکی باشتر بەجێ بهێنن:

کـەواتـە، کـاتـێـك ژن پێشی
ئۆتۆمبێلەکەی تـامـپـۆن دەکـات و
بـەجـێـی دەهـێـڵـێـت، گـونـاهـی ئـەو
نـەبـووە، بەڵکو گوناهی ئـەوەبـووە
کەتوانای دیاریکردنی ئاراستەکانی
نییە، و کاتێك پیاو بڕێکی زۆر خوێ
دەکـاتـە نـاو زەڵاتـەکـەیـەوە کـەزۆر
بەکارامەیی ئامادەکراوە، ئەو ئەوە
ناکات لـەبـەرئـەوەی پیاوێکی (فڤ)
ە بەڵکو لەبەرئەوە واهەست دەکات
ئەگەر وانەکات وەك کا بخوات وایە
ئەمە وامـان لێدەکات کاروبارەکان
بەدوربینێکی جـیـاواز ببینین، ژن
و پــیــاوان، بـــەڵام ئێستا دەزانـــین
ئێمە بەهەمان شێوە تێی ناگەین
دەماخەکانمان بـەرێـگـای جیا جیا
پەرەی سەندووە، و هەستەکانیشمان
بەرێگای جیاجیا زانیارییەکانمان
بۆ دەگوێزنەوە، لەبەرئەوە پەرچە
کردارەکانیشمان بـەجـیـاوازی دێـن.
ئەوە ماوەتەوە توانستەکانی هەریەك
لە دوو ڕەگـەزەکـە بـدۆزیـنـەوە، ئەو
ڕەفتارە کامەیە کەهەریەکەیان پشتی
پـێ دەبەستێت بەپێی (ڤـوهـلات)ە
جیاوازەکان کەسروشت پێی داوین.
ژن دەیگێڕێتەوە پیاو دەیڵێت.

سەرچاوە:
الین ویلر: "الرجل و المراة"
اسرار لم تنشر بعد.
دارالفراشة ـ بیروت 2008
دانا پەرچڤەی کردووە

سێرن گەورەترین تاقیکردنەوە!

جەمال محەمەد ئەمین

لە ناوەندی تۆژینەوە ناوکیەکانی ئەوروپا (سێرن) کە وشەی سێرن لە زمانی فەرەنسیدا کورتکراوەی دەستەواژەی ڕێکخراوی ئەورووپی بۆ تۆژینەوە ناوکیەکانە واتە (European Organization For Nuclear Research). لە نێو ئاپۆرەی نزیکەی 10 هەزار زانای فیزیایی کە لە زیاد لە 60 دەوڵەتەوە هاتبوون و یەکەم ساتەکانی گەورەترین تاقیکردنەوە دەستپێکرد لە بەرەبەیانی رۆژی چوارشەمە 10 ئەیلولی 2008 ی زاینی، و لە کاتژمێر 9,5 ی سەرلەبەیانی بە کاتی جنیف، ئا لەو رۆژە مێژوویەدا چاوی هەموو راگەیاندنە جیهانیەکان بە هەموو رەنگ و جۆرەکانیانەوە بڕابوونە ئەو ناوەندە گرنگەی کە دەکەوێتە سەر سنووری فەرەنسە و سویسرا و زیاد لە 50 ساڵە دروستکراوە لە ساڵی 1954 دا دروستکرا.

ناوەندی سێرن بە درێژایی 27 کم و لە قوڵایی 100 م لە ژێرزەوییەوە دروستکراوە! لەو ناوەندەدا بۆ یەکەم جار لەو رۆژە مێژوویەدا گەورەترین و ئاڵۆزترین ئامێر تاقیدەکرێتەوە بە ناوی (LHC) واتە گەورەترین بە یەکدادەری پرۆتۆنەکان کە (THE LARGE HADRON COLLIDER) دەگرێتەوە، گەورەترین تاودەری بەیەکدادانی گەرد و تەنۆلکە سەرەتاییەکان و ماوەی 10 ساڵە زاناکان بە دروستکردنیەوە سەرقاڵن. مەبەستەکانی ئەو تاقیکردنەوەیە زانین و تێگەیشتنێکی باشترە بۆ چۆنیەتی بەدیهاتنی گەردوون لەمیانەی لاساییکردنەوە یان هاوشێوەکردنێکی تەقینەوە مەزنەکە (big bang) کە زۆربەی زاناکان کۆکن لەسەر ئەوەی کە ئەو تەقینەوەیە سەرەتای پەیدابوونی گەردوونە و پێش 12 تا 15 ملیار ساڵ لەمەوبەر روویداوە، هەروەها لە میانەی ئەو تاقیکردنەوانە دەرئەنجامەکانی بەریەککەوتنی ئەو تەنۆلکانە دەردەکەون کە بە خێرایی نزیکی خێرایی رووناکی تاودراون، بەڵام ئەو تاقیکردنەوانە بە لای کەمێك لە زاناکانەوە بێ مەترسی نابن هەرچەندە زۆربەی زاناکان ئەو ترس و دڵەراوکێیانە دەرەوێننەوە. پاش 20 ساڵ لە لێکۆڵینەوە و تۆژینەوە و نزیکەی 8 ساڵ لە کاری بەردەوام بۆ دروستکردنی ئەو تاودەرە زەبەلاحەی کە زیاد لە 6 ملیار دۆلاری ئەمەریکی تێچووە کە لە چاو پرۆژە زانستیەکانی

دیکە ئەوە بە بڕێکی کەم دادەنرێت چونکە: پرۆژەی زانستی ئەپۆڵۆ کە دوو ئەمەریکی دابەزاندە سەر مانگ 135 ملیار دۆلاری ئەمەریکی تێچوو، وێستگەی فەزایی نێو دەوڵەتی 100 ملیار دۆلاری ئەمەریکی، پرۆژەی مانهاتن بۆ دروستکردنی بۆمبای گەردیلەیی 25 ملیار دۆلاری تێچووە، مانگەدەستکردەکانی GPS و ITER کە 7 ملیار دۆلاری تێچوە، کارپێکاری یەکبوونی ناوکی گەرمی ئەزموونی نێودەوڵەتی کە لە ژێر دروستکردندایە 7 ملیار دۆلاری تێدەچێت،و تەلسکۆب و روانگەی هابڵ 6 ملیار دۆلاری تێچووە کە تاودەری LHC یش هەر 6ملیار دۆلاری ئەمەریکی تێچووە.

زاناکان لە بەرەبەیانی رۆژی 10 ی ئەیلول گورزەیەك پرۆتۆنیان ئاراستەکرد لە یەکێك لە سەرەکانی (LHC) کە درێژی 27 کم دەبێت، گورزەکە خولی خۆی تەواوکرد لە ماوەی کەمتر لە یەك کاژێر! ئەوە لە کاتێکدا لە تاودەرەکانی پێشوودا ئەو ماوەیە بە 12 کاژێر تەواو دەکرا. ئەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوانە ماوەی زۆری دەوێت بە لای کەمەوە لە یەك ساڵ زیاتر پێویستە تا یەکەمین دەرەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوانە وەدەربکەوێت !

زانا فیزیاییەکان چاوەڕوانی ئەوە دەکەن کە لەو تاقیکردنەوانەی سێرن زانیاری باشیان دەستکەوێت دەربارەی گەردوون، چونکە تا ئێستا دونیای فیزیای تەنۆلکەسەرەتاییەکان تەنها پشت بە تیۆری " نمونەی پێوانەیی " دەبەستێت کە ئەو نمونەیەش ناتوانێت هەموو زانیاریەکان بدات و وەڵامی هەموو پرسیارەکان بداتەوە.

بە پێی ئەو نمونەیە لە گەردووندا دوو جۆر تەنۆلکە هەن، یەکەمیان رێگا دەدات بە کۆکردنەوەی ماددەکان و دووەمیشیان وزە تیشکدەدات لە نێوان گەردەکاندا لە کاتێکدا فۆتۆنەکان هێزی کارۆموگناتیسی هەڵدەگرن، بۆزۆنەکان هێزی لاواز دەگوێزنەوە کە سەرچاوەی چالاکی خۆرە، گلۆنەکانیش هێزی زۆر بەهێزی نێوان پرۆتۆنەکان هەڵدەگرێت کە کۆی پرۆتۆنەکان و تەنۆلکەکانی دیکە لە ناو ناوکدا دەهێڵنەوە. لە بەرامبەردا نمونەکە هیچ راڤیەکی نییە بۆ هێزی کێشکردن یان گواستنەوە کە چوارەم هێزی بنەڕەتیە لە گەردووندا (سیانەکەی دی بریتین لە هێزی کارۆموگناتیسی و هێزی ناوکی زۆر بەهێز و هێزی ناوکی لاواز)، هەروەها ئەو نمونەیە هیچ وەڵامێکی ئەوتۆی پێنیە دەربارەی ماددەی تاریك و دژە ماددە لە گەردووندا بۆیە ئەو نمونەیە بە ناتەواو دادەنرێت.

بە درێژایی چەندین دەیە زانا فیزیاییەکان لە هەوڵی ئەوەدان کە ئەو نمونەیە تەواو بکەن لە نێو ئەو زانایانەشدا زانای بەریتانی (بیتەر هیگز) کە بیرۆکەی بوونی تەنۆلکەیەکی دیکەی راگەیانووە بە ناوی (بۆزۆن هیگز) کە تاودەری بە یەکدادەری

(LHC) دەستکەوتێکی باشە بۆ گەڕان بە دوای ئەو تەنۆلکەیە ئەگەر هەبێت هەرچەندە نەبوونیشی بە دوور نازانرێت بۆیە زانا فیزیاییەکان لە ماوەی چەند ساڵی داهاتوودا و لە میانەی بە یەکدادانی ملیارەها پرۆتۆن تەڵەیەك دەنێنەوە بۆ گرتنی تەنۆلکەی بۆزۆن هیگز. ، ئینجا ئەو بار و دۆخە فیزیاییەی دەوری ئەو تاقیکردنەوانە دەدات هەروەك ئەو بارودۆخە وایە کە تەقینەوە مەزنەکەی تێدا روویداوە!

لە نێو تاودەری (LHC)دا پرۆتۆنەکان تاودەدرێن تا خێراییان دەگاتە نزیکەی ٪99 ی خێرایی رووناکی، ئا بەو خێراییە زۆرە ئەو تەنۆلکانە دەتوانن 11245 خول لە چرکەیەکدا بڕن بە دەوری ئەو رێڕەوە بازنەییەی کە درێژیەکەی 27 کم دەبێت، هەموو ئەو پرۆتۆنانەش لە هایدرۆجینی ئاسایی دەردەهێنرێن، و هەرچەندە هەر گورزەیەك لەو گورزە پرۆتۆنانە ژمارەیەکی زۆر لە پرۆتۆنیان تێدایە، بەڵام دەبێت ئامێرەکە ماوەی یەك ملیۆن ساڵ ئیش بکات ئینجا یەك گرام لەو هایدرۆجینە دەسوتێنێت !!!.

بە یەکدادانی دوو گورزە پرۆتۆن ئاستە گەرمی هێجگار بەرز دروستدەکات کە دەگاتە هەزار ملیار پلەی سیلیزی بۆیە لە ماوەی بەشێکی چرکەیەکدا پنتێکی هێجگار هێجگار پچووك لەم مەجەرەیەدا دەبێتە گەرمترین پنت !!!.

لە بەرامبەریشدا ناوجەرگەی تاودەری (LHC) دەبێتە زەبەلاحترین ئامێری ساردکردنەوە لە هەموو

جیهاندا یان هەموو مەجەرەکەماندا کە لە توانایدا دەبێت 700000 لیتر لە هیلیۆم بە شلی بهێڵێتەوە تا موگناتیسیە کارەباییەکانی ناو تاودەرەکە لە پلەی گەرمی 271- پلەی سیلیزیدا بهێڵێتەوە بۆ ئەوەی گەیەنەرەکانی لە باری تێرگەیاندندا بن، کە ئەو پلە گەرمیەش کەمترە لە پلەی گەرمی نێوان ئەستێرەکان !!!.

دیتیکتەرەکانی ناوەندی ئەوروپی بۆ توێژینەوە ناوکیەکان (سێرن) نزیکەی 70000 گیگابایت لە زانیاری بەرهەم دێنێت کە بەرامبەرە بە 200000 دیسکی جۆری DVD و ئەو زانیاریانەش دەگەیەنێتە زیاد لە 7000 زانای فیزیای کە لە هەموو جیهانەوە بەشدار دەبن بۆ شیکردنەوەی ئەو زانیاریانەی لەو تاقیکردنەوانەوە دەردەچن. بۆیە ناوەندی سێرن بەستراوەیە بە تۆڕێکی گەورەی کۆمپیوتەر و ئینتەرنێتەوە کە بە هەزاران کۆمپیتەر لە خۆ دەگرێت.

ترسێکی بێ مانا: هەندێك لە زاناکان ترسیان لەوە هەیە کە ئەو تاقیکردنەوانەی سێرن ببنە هۆی دروستبوونی کونی رەش کە ئەگەر پچووکیش بن ئەوا لە دواجاردا گەورە دەبن و زەوی هەڵدەلووشن! بۆ ئەوە گروپێك لە زانایان بە چاوساغی پرۆفیسۆری کیمیای زیندەیی ئەڵمانی (ئۆتۆ رۆسلیر) لە هەوڵی ئەوەدان کە لە رێگای دادگاوە رێگری لە ئەنجامدانی ئەو تاقیکردنەوانە بکەن و چەند هەفتەیەك پێش کاتی تاقیکردنەوەکان ئەوان رۆژنامە و بلاوکراوەکانیان پرکردۆتەوە لەو مەترسیانە، ئەو زانایانە وای بۆ دەچن کە بەیەکدادانی پرۆتۆنەکان لە ئامێری زەبەلاحی (LHC) دا ببێتە هۆی خولقاندنی هەمان ئەو بار و دۆخەی ساتەکانی یەکەمی دروستبوونی گەردوون کە لەویشەوە کونی رەشی پچووك دروستدەبن و ئەوانیش گەورە دەبن و لە دواجاردا ماددەکانی دەوروپشتیان و زەویش هەڵدەلووشن!

لە بەرامبەردا زۆربەی زانا فیزاییەکان ئەو ترسانە رەتدەکەنەوە و دەڵێن کە ئەو وزەیەی لە ئەنجامی بەریەککەوتنی دووپرۆتۆندا دروستدەبێت وەك ئەوەیە کە دوو مێشوولە بەر یەکتر بکەون یان قەڵەمێك لە بەرزی 1م بکەوێتە خوارەوە و خۆ ئەگەر کونی رەشیش دروستببن ئەوا زۆر لەوە پچووکتر دەبن کە زانا فیزیاییەکان بیناسن و بە شێوەی مەترسیداریش گەورە نابن.

شایانی باسە کە لەوانەیە ئەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوانەی ناوەندی سێرن چەندین ساڵی داهاتووی بوێت.

بەیەکدادەری LHC:

ئەو بەیەکدادەرە زەبەلاحەی کە ناوی ئەتڵەسیشی لێنراوە بارستاییەکەی 7000 تەنە و درێژییەکەی 46 م و بەرزی 25 م پانیەکەی 25 م دەبێت و لە 4 بەشی سەرەکی پێکدێت، گرنگترینیان دروستکارێکی موگناتیسی کارەبایی کە چری لێشاوە موگناتیسیەکەی 2 تێسڵایە و هەڵدەسێت بە چاودێریکردنی قۆناغەکانی بوون بە ئایۆنی تەنۆلککەکان و گۆڕانی بارگەکانیان و ئینجا ئامێرێکی دیکەی موگناتیسی هەیە کە هێزی موگناتیسەکە رێك دەخات تا بە شێوەیەکی چوونیەك کاربکاتە سەر تەنۆلکەکان وئامێری پێوەری وزەی گەرمیەکەش کاری بەدواداچوون و دیاریکردنی رێرەوی ئەو ووزەیەی پەیدادەبێت لە بوارە کارۆموگناتیسیەکەوە ئەنجامدەدات، هەروەها چاودێری ئەو گۆڕانکاریانەش دەکات کە ئەو بوارە دروستی دەکات لەسەر کرداری بوون بە ئایۆنەکە و بەیەکدادانی پرۆتۆنەکان. پاشان یەکەی چاودێری تەنۆلکە پەیدابووەکان دێت کە لە ئەنجامی ئەو کردارە جیاجیایانەوە دروستدەبن لە ناو تاودەری زەبەلاحدا (LHC) و ئەو تەنۆلکانە جیا دەکاتەوە تا هەر یەکەیان و بە جیا لێکۆڵینەوەیان لە سەر بکرێت.

سەرچاوەکان:
پێگەی swissinfo.ch
پێگەی cnnarabic.com
پێگەی aolom.com
پێگەی http//public.web/cern.ch

کرمی شریتی ماسی

Diphyllobothrium Latum

دکتۆر موحسین ئەحمەد
پزیشکی ڤێتێرنەری

گۆشتی ماسی یەکێکە لە خۆراکە بەسودەکان، بە جۆرێك پێویستە بایەخی تەواوی پێبدرێت لە ژەمە خۆراکەکاندا، چونکە گۆشتی ماسی:

بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند و گرنگی یۆد دادەندرێت کە لە رووی فسیۆلۆژییەوە گرنگە بۆ کاری رژێنی (thyroid gland) و بەکارهێنانی بەردەوامی گۆشتی ماسی مرۆڤ لە گەورە بوونی ئەم رژێنە لە ملی دا دەپارێزێت.

تاکە سەرچاوەی دەوڵەمەندی ترشە چەوری omega3 یە کە لەشی مرۆڤ ناتوانێت دروستی بکات,و پێویستە لە خۆراکدا وەری بگرێت گرنگتر لەمانەش ئەم ترشە چەورییە fatty acid لە سەرچاوەی گیانەوەریدا تەنهاو تەنها لە گۆشتی ماسیدا هەیە ،بە تایبەتی ئەو ماسییەی تازە راو کرابێت و لە پشکنینی پزیشکی ڤێتێرنەریدا دەربچێت,هەربۆیە چەند بایەخێکی گرنگی ترشەچەوری ئۆمیگای سێ دەخەینەروو کە زانستی پزیشکی سەردەم سەلماندوویەتی،

سودمەندە بۆ چارەسەری:

1. نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە.
2. دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ و فشاری خوێن.
3. بۆ دابەزاندنی کێشی لەش.
4. پوکانەوەی ئێسك و هەوکردنی جومگەکان.
5. ئەوانەی کە سایکۆپاسن وەکو خەمۆکی شیزۆفرینیا.
6. سوتان و نەخۆشییەکانی پێست.
7. هەوی کۆلۆن و بەد هەرسی خۆراك.
8. تەنگەنەفەسی و نەخۆشییەکانی سی.
9. شێرپەنجەی مەمك، کۆلۆن، پرۆستات.
10. نەهێشتنی ئازاری سوری مانگانە.

بەڵام مەرجە لەکاتی بەکارهێنانی گۆشتی ماسیدا رەچاوی ئەم رێنماییانە بکەین.

1. دڵنیا بن لە وادەی راوکردنی ماسییەکە، چونکە کۆن بوونی ئەم بەها خۆراکییەی پێ لە دەست دەدات,جگە لەمەش نابێت ماسی لەو روبارو کانیاوانە راوبکرێت کە بە پاشەرۆی کارگەو زبڵ پیس بووبێتن.
2. برژاندنی ماسی بە لای کەمەوە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە 50پلەی سەدی دا چونکە لە وانەیە ماسولکەکانی ماسی هەڵگری مشەخۆری diphyllobothrium latum بن بۆ مرۆڤ کە لە ریخۆڵەدا دەبێتە کرمێکی هەراش, کەسی تووشبوو تووشی کەمخوێنی دەکات,کە ئەم حاڵەتە ناسراوە بە کرمی شریتی ماسی.

پێویستە ئەم زانیارییانە لە سەر ئەم مشەخۆرە بزانین:

یەکێکە لەو کرمانەی کە لە رێگەی خواردنی ماسی جوان نەبرژاوەوە مرۆڤ گیرۆدەی ئازارو نەخۆشی دەکات.

ئەم مشەخۆرە کرمێکی شریتییە کە ناوە زانستییەکەی بریتییە لە Diphyllobothrium latum و لە ریخۆڵە باریکەی مرۆڤ و ئاژەڵە ماسی خۆرەکاندا گەشە دەکات و درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی 10 مەتر.

سەری کرمەکە لە رێی مژۆکەکانییەوە دەنوسێت بە ناوپۆشی ریخۆڵەوە، کە بەدوایدا پارچەکانی دیکەی کرمەکە دێن بە جۆرێك ئەوانەی بەشی کۆتاییەکەی هەراشن و ژمارەیەکی زۆر هێلکەیان تێدایە.

سوری ژیانی مشەخۆرەکە:

بۆ تێگەیشتنی سوری ژیانی ئەم مشەخۆرە پێویستە شارەزای ئەم زاراوانەی خوارەوە بین:

ناوەندە خانەخوێ: بەو خانە خوێیە دەوترێت کە مشەخۆرەکە تێدا گەشە دەکات ، بەڵام ناگاتە کامڵ بوونی سێکسیsexual maturity.

کۆتا خانە خوێ: ئەو خانەخوێیە کە مشەخۆر تێدا دەگاتە کامڵ بوونی سێکسی.

مشەخۆرەکە لە ریخۆڵەی ئاژەڵە ماسی خۆرەکان وەکو ورچ , ڕێوی , سەگ یان مرۆڤ لە رێگەی پیساییەوە ژمارەیەکی زۆر هێلکە دەخاتە دەرەوەی لەش,کە بە ماوەی 2-4 هەفتە دەبنە کۆراسیدیەمcoracidum بەهەر هۆیەك بگاتە ئاوی حەوز و رووبارەکان لەلایەن زیندەوەرەکانی ناو ئەو ئاوانەوە دەخورێن(توێکڵدارە ئاوییەکان وەکو سیسرکی ئاوی) کە ئەمانە دەبنە یەکەم ناوەندە خانەخوێ، ئەم زیندەوەرانە خۆراکی ماسین، بە جۆرێك لە رێگەی ئەمانەوە، پاش دوو هەفتە لە خواردنیان لە لایەن ماسی ناو ئاوەو سستcystەکانی مشەخۆرەکە لە ناو ماسولکەکانی ماسییەکدا دروست دەبن، کە دەبێتە دووەم ناوەند خانەخوێ، ئەم سستانە بە چاوی ئاسایی دەبینرێن و ئەگەر مەرجە ڤێتێرنەری و تەندروستییەکان لە کاتی بە کارهێنانی ئەو ماسییەدا رەچاو نەکرێن ئەوا دەگاتەوە ریخۆڵەی مرۆڤ و دەبێتە کرمێکی هەراش, کە لێرەدا مرۆڤ دەبێتە کۆتا خانەخوێ و دووبارە هێلکە فرێ دەداتە دەرەوە، ئەمەش بە ماوەی یەك مانگ دوای خواردنی سستەکان، بەم شێوەیە سوڕی ژیانی مشەخۆرەکە بەردەوام دەبێت.

کاریگەری نەخۆش خەرانە: pathogenesis

مرۆڤ تا تەمەنی هەژدە ساڵی لە هەموو ئێسکەکانی لەشیدا توانای دروست کردنی خڕۆکە سورەکانی خوێنی هەیە، بەڵام لە دوای هەژدەساڵییەوە تەنها ئێسکە پانەکان flat bonesئەم کارە دەکەن وەکو ئێسکەکانی کاسەی سەر، حەوز، دەفەی شان، ئێسکی قەفەسەی سنگ، بۆ ئەم مەبستە مۆخی ئێسك پێویستی بە ترشی فۆلیك و ڤیتامینی B12هەیە، بەڵام ئەم مشەخۆرە لە کەسی تووشبوودا راستەوخۆ ئەو ڤیتامینە وەردەگرێت، بەم جۆرە نەخۆشەکە دووچاری کەم خوێنی دەبێت، ئەمەش جگە لە گیرانی ریخۆڵەکان و تووشبوون بە قەبزی و ئازار لە کاتی پیسایی کردندا.

نیشانەکانی: clinical sings

1. نەخۆش تووشی کاڵبوونەوەی لینجەپەردەی ناوپۆشی چاو دەبێت,هەروەها رەنگ زەرد بوون بە هۆی کەم خوێنییەوە.

2. ئازاری توندی سك بەهۆی قەبارەی کرمەکە لەناو لەشدا کە ئەمەش هەندێکجار ئازاری سەر و تورەیی لەگەڵ دایە.

دەست نیشان کردن: diagnosis

1. لە رێگەی پشکنینی پیسایی نەخۆشی گومان لێکراو، دۆزینەوەی هێلکۆکەی تایبەت بەم مشەخۆرە.

2. دەست نیشان کردن بە هۆی نیشانەکانی و بەکارهێنانی تیشکیx و سۆنەر.

3. تاقیکرنەوەکانی سیرۆلۆجی لە رێگەی خوێنەوە.

چارەسەرکردن:

1. پێدانی ڤیتامینی B12 و ترشی فۆلیك بە رێگەی دەرزی لە رێی گۆشتەوە.

2. پێدانی دەرمانی دژە کرم بەتایبەتی حەپی praziquantol.

3. هەندێکجار پێویست دەکات بە نەشتەرگەری کرمەکە لابرێت.

تۆمارکردنی حاڵەتی نەخۆشییەکە:

1. تاقیگەی بەڕێوەبەرایەتی بەیتەرەی سلێمانی:رۆژی 22/4/ 2004لە ماسییەك کە لە ناوچەی پشدەرەوە هێنرابوو حاڵەتەکەی تێدا تۆمار کرا.

2. بەڕێوەبەرایەتی ژینگەپارێزی و خۆپارێزی سلێمانی: خۆشبەختانە هیچ حاڵەتێکی تۆمار کراو بۆ بوونی نەخۆشەییەکە نییە.

ئەم حاڵەتە زیاتر لەو وڵاتانە بڵاوە کە کلتووری ماسی خواردنیان بە شێوەیەکە کە بایەخ بە جوان برژاندنی ماسی نادەن.

ماوەتەوە بڵێین بەهۆی ئەگەری بوژانەوەی سامانی ماسی و پێشکەوتنی پرۆژەکانی بەخێوکردنی پەنجەماسی و دروست کردنی حەوزی تایبەتی لە کوردستاندا دوور نییە ئەم نەخۆشیەش بێتە ئاراوە، کە مەترسیدار و پربایەخە، بەڵام هێندەش خۆپاراستن لێی ئاسان و جێی گرنگییە، ئەمەش لایەنێکی دیکەیە کە پزیشکی ڤێتێرنەری لە پێناو پاراستنی تەندروستی هەموو لایەك پێشکەشی کۆمەڵگەی دەکات.

سەرچاوەکان:

Kumar,Cotran,RobbinsBasic Pathology)7th edition -2003

انگل شناسی دامپزشکی (دکتر علی لویی منفرد)، دانشگاه ایلام.

هەرەشە بایۆلۆژی و کیمیاییەکان

پەرچڤەی لە ئینگلیزییەوە:
دکتۆر ناسح قەرەداخی
بەشی دووەم

هەرەشە کیمیاییەکان:

کلۆر

■ کلۆر دەبێتە هۆی سووتانەوە و سووتانی توندی چاوو پێست و قورگ و دەم.

■ گـازی کلۆر بۆنێکـی بەتین و خنکێنەری هەیە.

■ دژەژەهرێکـی تایبەت بە کلۆر نیە.

■ پێست بە ئاو یا خوێیاو بشۆ و وەك سووتاوی چارەی بکە

■ جلوبەرگـی پارێز لەبەر بەکە لەکاتـی خەریکبوونـدا بە کەسـێکی بەرکەوتووەوە.

کلۆر لەناو لەشی مرۆڤدا لەگەڵ ئاودا کارلێك دەکات و هەندێك ترشی زیانبەخـش بەرهەمدێنێـت. رادەی کاریگەریی خراپی کلۆر پشتدەبەستێت بە خەستی گازەکە و ماوەی بەرکەوتن و بری ئاوی ناو شـانەکان و هەبوونی نەخۆشی سنگ لای نەخۆش.

رەنگ

کلـۆر گازێکی زەردی سـەوزباوە یان شلەیەکی عەنبەررەنگە-زەردلەژێر پەستاندا

رێرەوی بەرکەوتن کلۆر لەهەموو رێگاکانی لەشـەوە هەڵدەمژرێت.

کاریگەری

■ گازی کلۆر دەبێتە هۆی سووتانەوەو ئاوکردنی چاو. رادەی ئەم کاریگەرییە پشت دەبەستێت بە خەستیی گازەکە.

■ ئـەم کاریگەرییـە رەنگـە سـووتانەوەیەکی کەمی ناوپۆشەکانی لەش (پاش یەك سـەعات) بێ یاخود ببێتەهۆی سـووتانەوەی سـییەکان و مردن.

■ هەڵمژین بەهەناسـە: سەرەتا دەبێتـە هـۆی سـووتانەوەی چاو و لـووت و قورگ. پاشـان کۆکە و خیزە خیـز و هەناسـە تونگـی و بەلغەم و سینگئێشـە. ئەگـەر بەرکەوتن زیاتر بێ رەنگە نوشوسـتی دڵ و سییەکانی بەدواوە بـێ. ئەوەی قوتـاری دەبێت دەشـێت تاماوەی دوو هەفتە تا چەند مانـگ کۆکـەی بەردەوامـی هەبێت. نیشـانەکانی دیکە بریتین لە کۆکە و سینگئێشە و رشانەوە.

■ بەرکەوتنی پێست: سووتانەوە، ئازار، سووربوونەوە، بلۆق و سووتاوی. کلـۆری شـلیش ئەگەر بەر شـوێنێك بکەوێت دەیسووتێنێت.

■ بەرکەوتنی چاو: سـووتانەوە وهەوکردن. کلۆری شـل دەبێتە هۆی سووتان.

پاك کردنەوەو چارەسەر

■ قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە و پاشان جلوبەرگەکەی لەبەردا لابەرە.

■ هەموو ئەو کەسـانەی تووشی هەڵمژینی گازی کلۆر بوون پێویسـتە پشـکنینی تـەواوی پزیشـکیبان بـۆ بکرێـت بـۆ تێگەیشـتن لـە وەزعی هەناسەیان.

■ ئەگـەر سـییەکان زیانیـان پێکەوتبێـت نەخـۆش پێویسـتی بە ئۆکسـجین و دەرمانی تایبەت دەبێت (ئەنتی سپاسمۆدیك و ستیرۆید).

وریایی

■ ئەو کەسـەی خەریکی چارەی قوربانـی و پاككردنەوەیە، پێویسـتە جلوبەرگـی پارێـزەر لەبەربـکات تا خۆشی تووش نەبێت.

■ هەرچی جلوبەرگی ئالوودەیە پێویسـتە لە عەلاگەیەکـی داخراودا هەڵبگیرێت.

■ هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویبستە دەسەڵاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

سیانید

■ گازی سیانید زوو گردەگرێت.

■ بەرکەوتنی بری زۆری سیانید زیان بە مێشـك و دڵ دەبەخشـێت و دەبێتە هۆی بوورانەوە ومردن

■ بەرکەوتنی بری کەمتر دەبێتە هۆی هەناسەسـواری و ئـازاری دڵ و رشـانەو گۆرانی خوێن و سەرئێشە و گەورەبوونی گلاندی سایرۆید.

■ قوربانی پێویستە بە زووترین کات بایەخـی پزیشـکیی بـۆ دابیـن بکرێت.

■ لەلەشـی مرۆڤـدا سـیانید ژەهرێکە خێرا کاردەکات.

■ پێدانی ئۆکسجین کاریگەرترین چارەسەری سەرەتاییە.

■ سێ دژەژەهر بۆ سیانید هەیە، بەلام هیچیان بەسوودنین، لەراستیدا لەوانەیە زیانبەخش بن.

■ ئەگەر بەرکەوتن خۆراکی بوو

واتە ژەهرەكــە خورابــۆوە، قوربانی پێویســتە شــیری بدرێتیّ یان مادەی تفت وەك بایكاربۆنات. هەرگیز نابێت شلەمەنیی ترش بە نەخۆش بدرێت.

ســیانید مادەیەكــی ئێجگــار زەهراوییە بە شیوەی گاز.

رەنگ

ســیانیدی هایدرۆجــین گازێكی بێرەنگــە بــە تاموبۆیەكــی كەمــێ تاڵی بادەم ئاســا. ســیانیدی سۆدیۆم و ســیانیدی پۆتاســیۆم هەردووكیان مادەی رەقی ســپین بــە تاموبۆیەكی كەمێ تاڵی بادەم ئاسا.

رێرەوی بەركەوتن

ئەم مادەیە لەهەمــوو رێگاكانی لەشەوە هەڵدەمژرێت.

كاریگەری

ســیانید بــە بــری زۆر ئیجگار زیانبەخشــە بــۆ مــرۆڤ. رێــرەوی هەڵمژیــن هەرچییــەك بــێ هەمان زنجیرە كاریگەری روودەدات.

- ■ هەناســەدانی قــووڵ و هەناسەسواری
- ■ گەشكە و پەركەم
- ■ بوورانەوە
- ■ بێهێزیی پەنجەكانی دەســت و پێ
- ■ كەمبوونەوەی بینین
- ■ زەحمەتیی رێ رۆیشتن
- ■ گوێ كزبوون
- ■ كەمبوونــەوەی كاری گلاندی سایرۆید
- ■ سووتانەوە و زامی پێست
- ■ سووتانەوەو هەوكردنی چاو
- ■ مردن

پاك كردنەوە و چارەسەر

- ■ پێویســتە قوربانی لە شوێنی بەركەوتــن دووربخرێتەوە و پاشــان جلوبەرگەكەی لەبەردالابرێت.
- ■ پێویستە قوربانی پاڵ بخرێ و گەرم رابگیرێت.
- ■ بــۆ پاككردنــەوە گــیراوەی هایپۆكلۆرایــت 0.5٪ (یەك كەوچكە چــا فــاس لــە یــەك لیــتر ئــاودا) بەكاردەهێنرێت.
- ■ پێویســتە یەكسەر چاو بە ئاو بشۆرێت بۆماوەی چارەكێك.
- ■ ئەگــەر قوربانــی ســیانیدی خواردبــوو پێویســتە گــەدەی بــە بایكاربۆنــات بشــۆرێت. نابێت هەوڵ بدرێت نەخۆش برشــێنرێتەوە. شیر و گــیراوەی بایكاربۆناتی تفت بدە بە نەخۆش بیخواتەوە.
- ■ نابێت گــیراوەی ترش یا خود ئاو بدرێت بە نەخۆش بخواتەوە.
- ■ ئەگــەر هەناســە ســوار بــوو ئۆكسجین پێویستە.
- ■ ئەگــەر هەناســە راوەســتا، هەناسەدانی دەسكرد پێویستە. بەڵام نابێــت هەرگیز دەم بەدەم هەناســە بــە نەخۆش بدرێت، چونكە لەوانەیە دەموچاویشی ئالوودەببێت.

وریایی

- ■ كارمەندانــی فریاگــوزاری ســەرەتایی پێویســتە جلوبــەرگ و دەمامكی پارێزەریان لەبەردا بێت.
- ■ دەبــێ رێگــە بگیرێــت لــە ئالوودەبوونی شوێنەكانی دی.
- ■ دووكەڵی ئالوودە هەڵمەمژە .
- ■ هەرگیــز مەهێڵــە پێســت مادەكەی بەركەوێت.
- ■ ئەگەر ماســك لەبەردەســتدا بوو، هەناسە راگرە تا ماسكەكە لەسەر دەكەیت.
- ■ دەستكێشی لاســتیك لەدەست بكە.
- ■ ماســكی كیمیایی پێویســت یا پارێزەر بۆ دەموچاو بەكاربێنە ئەگەر هەبوو.
- ■ هەركە گومان لە حاڵەتێك كرا پێویستە دەســەلاتە تەندروستییەكان ئاگاداربكرێن.

لویزایت

- ■ قوربانی لە شوێنی بەركەوتن دووربخەرەوە.
- ■ جلوبەرگــی قوربانی دابكەنەو تۆزێكــی مــژەر بەســەر پێســدا بلاوبكەرەوە.
- ■ برینی سادەی پێست بە كرێمی نەرمكەرەوەی وەك كالەمین چارەسەر بكە.
- ■ هەرگیز مەهێڵــە مادەكە بەر پێست بكەوێت.

رەنگ

لویزایــت كــە بەشــێوەیەكی پیشەســازی بەرهــەم دەهێنرێــت رەنگێكــی عەنبــەری تــا قاوەییەكی تۆخی هەیە بۆنێكــی تیژی وەك هی گوڵی جیرانیۆم(شەمعدانی). ئاوێتەكە بــە پوختەكراوی شــلەیەكی چەوری بێرەنگ و بۆنە.

رێرەوی بەركەوتن

ئەم مادەیە لەهەمــوو ریگاكانی لەشەوە هەڵدەمژرێت.

كاریگەری

لویزایت مادەیەكی ســووتێنەری تونــدەو بەركەوتنی هەڵم یا شــلەی مادەكە دەتوانێت كوشندەبێت.

نیشــانەكانی هەڵمژیــن بە هەناسە:

- ■ سووتانەوەو ئازاری كوتوپڕ
- ■ ئاوكردنــی لــووت و پژمــەی توند
- ■ كۆكە و ئــاوی دەم و بەڵغەمی سپی
- ■ كۆبوونەوەی شلە لە سیدا
- ■ بێئارامــی، بێهێزی، دابەزینی

پلەی گەرمای لەش، دابەزینی پەستانی خوێن

- کەمخوێنی
- زیانگەیاندن بە جگەر
- لەخۆچوون و مردن

پێست

- ئازاری کوتوپڕی سووتانەوە
- سووربوونەوەی پێست لەماوەی 30 دەقیقـــەدا هاوڕێ لەگـــەڵ ئازارو خوران بۆ 24 سەعات.
- بلۆق کردن پاش 12 ســـەعات هاوڕێ لەگەڵ ئازار بۆ 2-3 رۆژ.
- سووتانی قووڵی پێست

چاو

- ئازاری کوتوپڕ، ســـووتانەوە و ئاوسانی پێڵوو
- بریندار‌بوونی رەشێنەی چاو و هەوکرنی بیلبیلە
- زیانی هەمیشەیی و کوێربوون لەماوەی 1 دەقەدا

پاك کردنەوە و چارەسەر

- پێویســـتە قوربانی لە شوێنی بەرکەوتـــن دووربخرێتەوە و پاشـــان جلوبەرگەکەی دەربهێنرێت.
- نابـــێ قوربانـــی بخرێتـــە بەر ئـــاو چونکـــە ئەمـــە دەبێتـــە هـــۆی بڵاوبوونـــەوەی مادەکـــە. تۆزێکـــی مژەری وەك گڵی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، گیراوەی هایپۆکلۆرایت(یەك کەوچکـــە چا فاس بۆ یـــەك لیتر ئاو) بەکاربێنە بۆ پاك کردنەوە.
- یەکسەر چاو بەئاوی پاك بشۆ بۆماوەی 10-15 خولەك
- وا مەکە نەخۆش برشـــێتەوە. شـــیر یـــا ئـــاوی خاوێنـــی بـــدەرێ بیخواتەوە.
- ئەگـــەر هەناســـە ســـوار بـــوو ئۆکسجین پێویستە.
- ئەگـــەر هەناســـە راوەســـتا، هەناسەدانی دەسکرد پێویستە. بەڵام نابـــێ هەرگیـــز دەم بەدەم هەناســـە بـــە نەخۆش بدرێ چونکـــە لەوانەیە دەموچاویشی ئالوودەبێ.

وریایی

- دووکەڵی ئالوودە هەڵمەمژە
- ئەگەر ماســـك لەبەردەســـتدا بوو، هەناسە راگرە تا ماسکەکە لەسەر دەکەی
- کارمەندانـــی ئاگرکوژێنـــەوە پێویســـتە جلوبـــەرگ و دەمامکـــی پارێزەریان لەبەردا بێ.
- دەستکێشی لاســـتیك لەدەست کە
- ماســـکی کیمیایی پێویســـت یا پارێزەر بۆ دەموچاو بەکاربێنە ئەگەر هەبوو
- هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەســـەڵاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

گازی خەردەل

- خەردەل شـــلەیە و بەئاســـانی ناگۆڕێ بە گاز.
- بەئاســـانی لەئاودا ناتوێتەوە، بـــەڵام ئـــەو بەشـــە کەمـــەی لەئاودا دەتوێتەوە بە زوویی تێکدەشکێت.
- بەتایبەتی لـــە رۆژانی گەرم و شێداردا مەترســـیدارە بۆ سییەکان و پێست.
- کاریگەریـــی ژەهـــراوی بوون رەنگـــە چەندیـــن مانگ و ســـاڵ پاش بەرکەوتن روو بـــدان بەتایبەتی وەك کێشەی هەناسەدان و شێرپەنجە.
- ئالودەبـــوون لەهەمـــوو رێگەیەکـــەوە روودەدات بەخـــواردنو خواردنەوەشەوە.
- پاك کردنەوەی پێست بە ئاوو سابوون دەبێت.
- عادەت چاو چاك دەبێتەوە.
- بۆ ســـووتاوی ســـووکی پێست کرێمـــی نەرمکـــەرەوەی وەك کالامین باشە. بۆ ســـووتاوی قورستر چارەسەر وەك ســـووتاوی ئاســـاییە بـــە کرێمی سەلفادایازین.
- هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەســـەڵاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

وشـــەی «گـــازی خـــەردەل» بـــۆ باســـکردنی ژمارەیـــەك مـــادەی کیمیایی دروســـتکراو بەکاردەهێنرێت لەوانەش سولفەر مەستارد (خەردەلی گۆگرد). ئەم مادانە لە سروشتدا نین. لە بارودخی ئاســـاییدا گازی خەردەل وەك گاز رەفتار ناکات.

رەنگ

خـــەردەل بێرەنگ و بـــێ بۆنە، بەڵام کەلەگەڵ مـــاددەی دیکە تێکەڵ دەکرێـــت رەنگی قاوەیی و بۆنی ســـیر وەردەگرێت.

رێرەوی بەرکەوتن

ئەم مادەیە لەهەمـــوو ریگاکانی لەشەوە هەڵدەمژرێت.

کاریگەری

- گـــازی خـــەردەل مادەیەکـــی سووتێنەر و بڵقێنەری بەهێزە.
- دەتوانێـــت لەمـــاوەی چەنـــد رۆژێکی کەمدا ببێتە هۆی سووتانەوەی پێست و بلۆق کردن و زیانبەخشین بە کۆئەندامی هەناسە.
- لە رۆژگاری گەرم و شـــێدار و ئاووهەوای ئیستیواییدا زیانی زیاترە.
- دەبێتەهۆی ســـووتانەوەی چاو و پەنمانی پێڵوو و پرتەپرتی چاو
- ئەگـــەر گـــازی خـــەردەل هەڵبمژرێـــت، دەبێتەهـــۆی کۆکـــە و ســـووتانەوەو هەوکردنی ســـییەکان و نەخۆشی درێژخایەنی سنگ و رەنگە

سەرنجام ببێتەهۆی مردن.

کاریگەری کوتوپڕی گاز و شلەی خەردەل پاش چەندسەعاتێك سەرهەڵدەدات.

- هەست بە بێهێزی و رشانەوە
- هێڵنجدان
- رشانەوە
- سووتانەوە و ئاوکردنی چاو

کایگەریی درێژخایەن

- سەرهەڵدانی شێرپەنجە تەنانەت پاش یەك بەرکەوتنیش
- مردن بە ئەنفلوەنزا و هەوکرنی سی و نەخۆشیی درێژخایەنی سینگ
- ئەوکەسەی بەخەستی بەرکەوتووە رەنگە لە هەفتەی دووەمدا بەهۆی ئاڵۆزکاری هەناسەدان و شۆکی سێپتیکەوە(میکرۆباوی بوونی خوێن) گیانی لەدەست بدات.

کاریگەریی بەرکەوتنی سەخت

- گەشکە و پەرکەم
- بوورانەوە
- مردن یەك سەعات پاش بەرکەوتن

دوو تا شەش سەعات پاش بەرکەوتن:

- دڵ بەیەکدا هاتن
- کەنەفتی
- سەرئێشە
- سووتانەوەی چاو و ئازاری
- ئاوکردنی چاو
- نەتوانینی سەیرکردنی رووناکی
- ئاوکرنی لووت
- سووربوونەوەی دەموچاو و مل
- قورگ دۆخانەوە
- زیادبوونی ترپەی دڵ

شەش تا 24 سەعات پاش بەرکەوتن:

- ئەو نیشانانەی سەرەوە زیاد دەکەن و هاورێ دەبن لەگەڵ سووتانەوەی پێست و بلۆق کردن لە شوێنە گەرمەکانی لەشدا و ناوران.

24 سەعات پاش بەرکەوتن:

- باری نەخۆش خراپتر دەبێت، بلۆق زیاد دەکات، کۆکە دەست پێ دەکات. بەڵغەم دروست دەبێت. خورانی زۆری پێست و رەش داگەرانی پێست روودەدات.

پاك کردنەوە و چارەسەر:

- پێویستە قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەکەی لەبەردالابرێت.
- کۆمەك کردن بە هەناسەدان و سووری خوێن و فرمانی دڵ.
- چارەسەری کێشەی هەناسەدان و کۆبوونەوەی ئاو لە سییەکاندا.
- ئەو نەخۆشی ژمارەی خرۆکە سپییەکانی زۆر کەم بۆتەوە پێویستە جودابکرێتەوە بۆ ئەوەی تووشی هەوکردن نەبێت.

پاکردنەوەی چاو

- شوشتنی یەکسەریی چاو بە برێکی زۆر خوێیاوی روون یان ئەگەر هەبێ خوێیاوی موغەزی)نۆرمال(.
- بەکارهێنانی گیراوەیەکی روونی شامپۆی منداڵ باشە بۆ پاکردنەوەی چاو، چونکە خەردەل لە رۆندا دەتوێتەوە.

پاکردنەوەی پێست

- نابێت قوربانی بخرێتە بەر ئاو، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی ماددەکە، تۆزێکی مژەری وەك گڵی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، ئەو شوێنانەی بەرکەوتوون بە جوانی بە ئاوو سابوونێکی ئاسایی بشۆ.
- هەروەها شتن بە پارافین و ئینجا ئاوو سابوون پێشنیار کراوە.

پاکردنەوەی گەدە

- وامەکە قوربانی برشێتەوە
- ئەتوانرێ گەدە بشۆرێت بەڵام ئەبێ سییەکان پارێزراو بن. پێش شتنی گەدە پێویستە ناوەرۆکی گەدە روون بکرێتەوە بە تێکردنی 100-200 مل شیر یا ئاوی پاك
- زۆر بەڵگە بەدەستەوە نیە بۆ کەڵکی خەلووزی چالاککراو بەڵام ئەکرێ بەکاربهێنرێ.

چارەسەری نیشانەکان:

- بەکارهێنانی ئازارکوژی پێویست بەڵام نابێ مۆرفین بەکاربهێنرێت.
- راستکردنەوەی پشێوی لە رێژەی شلەو خوێیەکانی لەش.
- دەرمانی ستیرۆید بۆ کێشەی سییەکان
- چارەی چاو بە دژەژی وەك قەترەی سەلفا ٪20 و قەترەیەك بۆ فراوان کردنی بیلبیلە. ئەگەر رەشێنە هەوی کردبێ نابێت دەرمانی ستیرۆید بەکاربهێنرێت. چاویلکەی رەش باشە، بەڵام هاوێنەی چەسپاو باش نییە.
- چاودێری کردنی ئەو کەسەی ئاوو یا خۆراکی ئالوودەی خواردووە بۆ تووشبوونی بەسووتانەوەی گەدەو ریخۆڵە وەك نەزیف و کونبوون. ئەوکەسەی تووشی لاوازبوونی مۆخی ئێسك دەبێت لەوانەیە پێویستی بە خوێن هەبێت.

دەمەوێت منداڵەکانم ئەهلی ریسکبن

جەمال هەڵەبجەیی

مرۆڤی بە توانا لە شوێن شتە نەناسراوەکاندایە و حەزی لە مەسەلە نهێنی ئامێزەکانە، پێشوازی لە گۆڕانکاری دەکات و لە ژیاندا هەموو شتێك ئەزموونەدەکات، ئەوشکست بە بەشێك لە پرۆسەی فێرکاری دەزانێت، بەشێوەیەکی سروشتی سەرکەوتن، بەرهەمی بەدیهاتنی ئامانجی ژیان وئەنجامدانی کاروبارێکە کە پێویستی بەچاودێری ولێکۆڵینەوەی قووڵ هەیە

"بەدەر لە گۆڕانکاری هیچ شتێك لە بیرەوەریدا نامێنێتەوە"

«هیراکلیتۆس1»

هەمووشتێك لەگۆڕاندایە وگۆڕانکاری وەك شەورۆژ ڕەگەزی سەرەکی واقیعیەتی ئێمەیە، هەموو شتێك هەمیشە دەگۆڕێت، ئەمە مەسەلەیەکە بەدڵنیاییەوە هەمیشە پێشبینی دەکەین، ئێمە مرۆڤەکان هەمیشە لەحاڵەتی گۆڕاندایین، شێوەی بیرکردنەوەمان هەمیشە لە حاڵەتی گۆڕانکاریدایە، شتێك کە پێنج ساڵ پێشتر سوێندمان لە سەر دەخوارد، ئەمرۆ خەریکە لامان باوەڕکردن پێی نامومکین بێت، جل وبەرگێك کەچەند ساڵێك بەر لەئێستا دەمانپۆشی،هەنووکە کەسەیری وێنەکانی ڕابووردوو دەکەین، سەرسامانە دێنە پێش چاومان، شتانێك کەباوەڕمان نەدەکرد بسڕدرێنەوە ولەنێوبچن، لە ڕاستیدا هەمیشە لە حاڵەتی گۆڕانکاریدایە، تاشەبەردەکان بە تێپەڕبوونی کات دەگۆڕدرێن بۆ ووردە بەرد، کەنارانێك کۆن دەبن وکەنارانێکی نوێ دێنەبوونەوە، خانووەکانمان کۆندەبن و جێگە خۆیان دەبەخشنە خانوگەلێکی نوێ کە ئەوانیش لە کاتی خۆیاندا کۆندەبن،تەنانەت ئەوشتانەش کەهەزاران ساڵ بەردەوام بوون، وەك ئەهرامەکانی میسر ئەوانیش لەحاڵەتی گۆڕاندان، ئەگەر بتەوێت مرۆڤێکی

بەتوانا بیت و حەز بکەیت منداڵانێکی بەتوانا پەروەردە بکەیت، ئاوڕدانەوەلەم دیدگا سادەیە زۆر گرنگە.

هەرشتێك كە هەستی پێدەكەیت، بیری لێدەكەیتەوە، دەیبینیت و دەستی لێدەدەیت، هەمیشە لەحاڵەتی گۆڕاندایە، پرسیارێكی گرنگ كە دەبێت لە خۆتانی بكەن ئەمە نی یە كە ئایا حەزت لە گۆڕانكاری یە یاخود نەخێر، چونكە گۆڕانكاری دور لە ئاوڕدانەوە لە تێڕوانینی تۆ بەردەوام دەبێت، بابەتی گرنگ ئەمەیە كە تۆ چۆنچۆنی دەتەوێت منداڵەكانت فێر بكەیت كە ئەم دیاردەی گۆڕانكاری یە وەربگرن وخودی خۆت هەموو ڕۆژێك چۆن مامەڵەی دەكەیت؟! منداڵێك كە گەشە دەكات تاوەك گۆڕانكاری وەك ڕیگەیەكی ژیان قەبووڵ بكات و گۆڕانكاری وەك بەشێك لە بوونی مرۆڤێكی چالاك وەرگرێت، ئەوا لەسەر ڕێگەی ژیانێكی لێوانلێولەسەركەوتن‌داگیرساوەتەوە.

لە لایەكی دیكەوە، منداڵێك لە گۆڕانكاری بترسێت، خۆی لە ئەزموونی نوێ ببوێرێت، لە شكست بترسێت و سەرەنجام تەنها شێوەی ئاشنا و ئاسایش وەربگرێت، ئەوا دووچاری ژیانێكی نەناسراو دەبێت، وا دێتە پێش چاو مرۆڤە نارازییەكان زۆر نیگەرانن لە گۆڕانكاری، ئەگەر منداڵەكانت بە شێوەیەك پەروەردە بكەیت كە لە گۆڕانكاری بترسن یاخود خۆیانی لێبەدوور بگرن،ئەوا مرۆڤگەلێكی لاواز و تووڕە دەردەچن كە ناتوانن ژیانێك بەڕێوەبەرن كە بریتی یە لە دیاردەیەك كە هەمیشە لە گۆڕاندایە، و لە ڕاستیدا تۆ مۆڵەتی ژیانێكی سەرنەكەوتوو و مانوكەریان‌پێدەبەخشیت.

بۆ ئەوەی كە منداڵەكانت فێر بكەیت گۆڕانكاری قەبووڵ بكەن، دەبێت لە ڕەفتاری ڕۆژانەی خۆتدا، زنجیرەیەك تێڕوانین و ڕەفتاری نوێت لە گەڵیاندا هەبێت، بۆ ئەوەی كە فێر بن پێشوازی لە گۆڕانكاری بكەن، كارەكە لە خۆتانەوە دەست پێبكە و بۆ ئەم كارەش، ڕەفتار و تێڕوانینی خۆت و منداڵەكانت بخەرە ژێر لێكۆڵینەوە وە و لە گەڵ ڕەفتار وتێڕوانینی نەناسراو و نائاشنادا بەراووردیان بكە.

مامەڵە لە گەڵ نەناسراوەكاندا

كاتێك كە زۆر منداڵین بە زۆری لە دیدی كەسێكەوە لەخۆمان و لە ژیان دەڕوانین كە هەڵە بیر دەكاتەوە، بۆ نمونە دەمانەوێت كە بەهێز بین، بەڵام خۆمان لاواز دەبینین، خەونی گەورەمان لە مێشكدا هەڵگرتووە، بەڵام لە هەندێ حاڵەتدا خۆمان بێ توانا دەبینین، دەمانەوێت‌سەركەوتووبین،بەڵام‌خۆمان بە مرۆڤگەلێكی ناوەندی وتەنانەت تێكشكاو دەبینین، بۆ ئەوەی كە دیدگای دەرەوەی خۆمان لە گەڵ واقیعییەتەكانی دەرەوەدازیاتر هەماهەنگ‌بكەین‌دەبێت یارمەتی منداڵەكان بدەین كە خۆیان بە شێوەیەك ببیننەوە وەك ئەوەی كە دەسەڵاتێكی تەواویان هەیە بەسەر خۆیاندا،منداڵان دەبێت‌فێر بن‌كەترس و نیگەرانی لە ریزی سنورداریێتی و خاڵە لاوازە سەپێنراوەكانن، وەگەرنا هەمیشەهەلومەرجی دەوروبەر بە هۆكاری ئەو سەرنەكەوتنە دەزانن كە لە بیریاندا بووە، منداڵان بە زۆری سەبارەت بە گەورەیی و دەسەڵاتی خۆیان‌دوودڵن وئەگەر چی حەز دەكەن ببنە پاڵەوان وتەنانەت لە بۆچونی خۆیاندا خۆیان بە پاڵەوان دەزانن، بەڵام لە وێناكردنێك كە سەبارەت بە تواناكانی خۆیان هەیانە، بە توندی كاریگەری لە سەر سەركەوتنیان بە جێدەهێڵێت،

دایك و باوك دەبێت یارمەتی منداڵەكانیان بدەن تاوەكو سەبارەت بە تواناكانی خۆیان بۆ گەیشتن بەسەركەوتن و پلە بەرزی ووردتر بن، منداڵ ئەگەر بترسێت لە مامەڵەكردن، بیر، ئەزموون و كەسانی تازە، ناتوانێت بۆ گەیشتن بە سەركەوتن سود لە ئەوپەڕی توانای خۆی وەربگرێت .

دایك و باوك كاتێكی زۆر بە خەرج دەدەن تاوەكو منداڵەكانیان فێر بكەن كە خۆیان لە مەسەلە نەناسراوەكان ببوێرن و بۆ ئەم كارە دوور لە چاودێری كەسە گەورەكان كارێك نەكەن، تەنانەت پێیان دەڵێن كە هەمیشە یەك جۆر خۆراك بخۆن، یەك جۆر فیلم سەیر بكەن، لە كۆبوونەوەیەكی تایبەتی مەزهەبیدا بەشداری بكەن و خاوەن دەمارگیری ئێمە بن،بۆنمونە‌نەیاری‌گروپێك‌یاخود نەژادێك یا تەنانەت مۆدێكی تایبەت بن، هەر جۆرە بێ مەیلی یەك كە منداڵان لە هەر تەمەن و ساڵێكدا سەبارەت بە كارە نوێیەكان، یاخود مامەڵەكردن لە گەڵ كەساندا، لێكۆڵینەوەی بیری نوێ یاخود لێكۆڵینەوەی مەسەلە نەناسراوەكان هەیانە، ئاستەنگێك لەسەر ڕێگەی سەركەوتنیان و ڕێگری یەكی جدی یە لەسەر ڕێگەی ئەوەی كە مرۆڤێكی بە تواناو دور بن لە دەمارگیری.

یەكێك لەدۆستانم بە ناوی ((ملیسا 1)) كچێكی حەوت ساڵانەی هەیە بە ناوی ((تامی2)) ئەو نیگەرانی ئەم مەسەلەیە بوو كە كچەكەی لە

منداڵانی دیکە دەترسا ودەیویست هانی بدات کەزیاتر کۆمەڵایەتی و خوێن گەرم بێت، پاش سەعاتێك گفتوگۆ لە گەڵ (ملیسا) تێگەیشتم ئەو بە جۆرێك (تامی) گەورە کردووە کە تامی پێی خۆش نەبووە، فێریان کردبوو هەرگیز سەبارەت بە باوکی یاخود باوە گەورەی پرسیار نەکات، پێیان ووتبوو کە چالاکی وەرزشی بۆ کچێکی بچوك گونجاو نی یە و کاری گۆنجاو بۆ کچان بریتی یە لە : بەرگ دووری، گوڵچنین و چێشت لێنان و ماڵداریش دەبێت ئامانجی ژیان بێت، (ملیسا) لەسەردەمی منداڵێتیدا دەترسا لە وانەخویندن، لە تاریکی، لە کورەکان، لەوەی کە سەروروخساری خۆی پیس بکات، لە دەنگ و هەرای زۆر و نمونەی ئەمانە، هەنوکەش کە گەورە بووە زۆر هێمنە و بەئارامی قسە دەکات.

وەبیر (ملیسام) هێنایەوە کە لە حاڵەتی دووبارەکردنەوەی هەمان هەلومەرجی خۆیەتی بەرامبەر بە تامی و یارمەتیدەدات تاوەکو هەمان ئەو رەفتارانەی هەبێت لە ژیاندا کە خۆی لێیان بێزار بوو، پێم ووت ئەگەر دەتەوێت تامی باوەڕبەخۆبونێکی زیاتری هەبێت دەبێت ئەو چوارچێوەی بیرکردنەوە بشکێنیت کە بەسەریدا سەپاوندووتە، هانمداتاوەکو فەرمانبدا (تامی) شتانێکی نوێ ئەزموون بکات، داوام لێکرد لە حەوشەی ماڵوەیاندا بازنەیەکی تۆپی باسکە بۆ (تامی) دروست بکات، پێشنیارم کرد کە چاڵی بازنەکە پێکەوە لە گەڵ تامی هەڵبکەنن و چیمەنتۆی تێبکەن و کۆڵەکە بخەنە ناویەوە و هەموو ئەو کارە پێویستانەی کە دەست و پێ و سەرو روخسار پیس دەکەن خۆیان ئەنجامی بدەن، هانمدا کەداوا لەتامی بکات زنجیرەیەك خەون و ئارەزوودەرببڕێت، بۆ نمونە بەبێ نەخشە گەشت بکات، جیا لە ئەندامانی خێزان بچێتە کلێسا، ئەگەر باوك شتێکی ووت کە لەگەڵ بۆچونی ئەودا جیاواز بوو ، پرسیاری لێبکات، بە شێوەیەکی گشتی تاکێك گەشە دەکات کە شتانێکی تازە دەبیستێت و خاوەن بیری نوێیە و چیدی ئەو کچە بچکۆڵەیەکی شەرمن نەبێت کە لە هەر شتێکی تازە بترسێت و سەرەنجام خۆی لە کارە نوێیەکان بەدوور بگرێت .

پاش چەند مانگێك (ملیسا) کەم کەم گۆڕانکاری یەکی زۆری لە هەڵسو کەوتی تامیدا بەدیکرد، بەوپەڕی سەرسورمانەوە دیتی کەتامی بە باوکی دەڵێت ((ئیدی ترسێکم نی یە لەوەی کە رکەبەرایەتی قوتابی یە کورەکانی پۆل بکەم، تامی دەستی دایە کارانێك کە پێشتر هەرگیزئەنجامی نەدابوو، شەوێك خواردنێکی تێروتەسەلی بۆ خێزانەکە ئامادە کردبوو، بە جۆرێك کە دایك و باوکی ئەو وایان بیر دەکردەوە کە ئەمە لە منداڵانێکی بەو ساڵ و تەمەنەی ئەوەوە بەدوورە، لە گەڵ دوو منداڵی هاوسێشدابووبووەهاورێ،هەربۆخۆیشی دەستی دابووە ئەم کارە، لە کاتێکدا کە چەند مانگێك پێشتر ئەم کارەی بەدوور دەزانی، ئەمرۆ کە شەش ساڵ بەسەر ئەو رووداوەدا تێدەپەڕ دەکات ، تامی کچێکە کە باوەڕ بەخۆبونێکی زۆری هەیە و لە کەس ناترسێت و لە ژیانی خۆیدا گۆڕانکاری یەکی زۆری ئەنجامداوە، هۆکاری ئەم کارەش ئەمەیە کە دایکی هانیداوە لە بری ئەوەی کە لەمەسەلە نوێیەکان بترسێت، پێشوازییان بکات، هۆشیار و وورد بێت، بۆ ئەوەی کە بە چاوداخراوی نەژی، لە گەڵ رووداوی نوێدا رووبەرووی هەر کەسێك ببێتەوە و بە ووردی وهۆشیاری یەوە مامەڵە بکات و ترسی نەبێت لێیان .

ئەگەر چەند ساتێك درەنگ بکەیت و بیر بکەیتەوە، تێدەگەیت هەرکەسێك کەلە رووداوە نائاساییەکان بترسێت، گەورەترین ئاستەنگی لەبەردەم چێژبردن لە ژیان بۆ خۆی دروست کردوە، ئەگەر تۆ تەنها ئەوکارانە ئەنجام بدەیت کە پێیان ئاشنایت دڵنیا بە کە لەرۆژانی ئاییندەی ژیانتا، هەر بەو شێوەیە دەمێنیتەوە کەهەیت، کەسێك کە چەرخی داهێنا لە بری ئەوەی کە ژیان لە گەڵ ئەو شتەدا بەسەر بەرێت کە لای ئەو ئاشناوئاسایی یە، باوەڕی وابوو کە دەتوانێت شتێکی نوێ دروستبکات، هەموو داهێنەرەکان کە پێ بخەنە دنیای نەناسراوەوە، بە هەمان شێوە کەسێك کە لە شوێن دەرمانی شێرپەنجەیە، حەز دەکات رووبەرووی دنیای نەناسراو ببێتەوە، نەك ئەوەی کە لێی هەڵبێت، لەبەر ئەوە تۆ وەك باوك یاخود دایك سەرەتا سەیری شێوەی بیرکردنەوە و مامەڵەی خۆت بکە دەربارەی مەسەلەنەناسراوەکان، ئایا لە چالاکی یە نوێیەکان دەگەرێیت، یا تەنها لە گەڵ مەسەلە ئاسایی و ناسراوەکاندا دەژیت ؟! ئەگەر خۆت بە دوور بگریت لە دنیای نەناسراوەکان، بە ئەگەری زۆر هانی منداڵەکانت دەدەیت کە هەمان رێگە بگرنەبەر، لەو مەسەلانەی کە بە منداڵەکانی خۆتی دەڵێیت و منداڵەکانی لێ بەئاگا دەهێنیتەوە، وورد بەرەوە.

لەسەر خۆ کە بابەتە کانی ئەم بەشەدەخوێنیتەوە، بەشێوەگەلێك دەگەیت کە یارمەتی منداڵەکانت

دەدەیت لە بری ئەوەی کە لە گۆڕانکاری و جیهانی نەناسراو بترسن، پێشوازی لێ بکەن.

لە خۆت بپرسە "چۆنچۆنی بزانم شتێکی زیندووە؟" وەڵام ئەمەیە کە "ئەگەر گەشە دەکات زیندووە" درەختێك کە وشك بووە لە ڕووی تەکتیکەوە لەو ڕوانگەوە مردووە کە چیدی گەشە ناکات، ئەم واقیعەتە سەبارەت بە مرۆڤەکانیش هەر ڕاستە، واتە ئەگەر تاکێك گەشە نەکات، لەڕووی جەستەیی، ڕۆحی و دەروونی لە حاڵەتی مردندایە، ئەگەر منداڵەکان لە جیهانی نەناسراوەکان دەترسن، کەواتە گەشە ناکەن، چونکە مرۆڤ ناتوانێت گەشە بکات، بەڵام بەردەوام لە هەمان شێوەدا کە هەیە بمێنێتەوە، گەشەکردن واتە گۆڕانکاری و گۆڕانکاری واتە ئەمەی کە وروژاندنی زۆری خۆت لە زەمینە نوێیەکاندا ئەزموون بکەیت، دوور لەوەی کە بترسیت، ئامانجی ئێمە لە پەروەردەکردنی منداڵان دەبێت ئەمە بێت کە ئەوان لەبری ئەوەی کە لە جیهانی نەناسراوەکان بترسن، بە ووردی و وەسواسی یەوە، بەڵام بە جۆش وخرۆشەوە پێشوازییان لێ بکەن، بەزۆری ترس لە جیهانی نەناسراوەکان لە وێناکردنێکی هەڵەو وێرانکەرەوە سەرچاوە دەگرێت کە منداڵە بچوکەکان لە مێشکییاندایە، وەك ترسان لە شکست، دایك وباوك دەبێت لە گەڵ ئەم مەسەلەشدا بەئاشنایی و هۆشیاری یەوە مامەڵە بکەن.

ناسینی تێکشکان

(ولیام سارویان1) دەربارەی شکست ئاوەها دەنوسێت: (کۆدی سەرکەوتنی مرۆڤەگەورەکان ئەمەیە کە پەندییان لە شکست وەرگرتوە) ئایا لەم ووتەیە سەرسامیت؟! ئەگە تا ئێستا بیرت لەم مەسەلەیە نەکردووەتەوە کە ئێمەچۆنچۆنی فێردەبین، دڵنیام سەرسام نابیت لە خستنە ڕووی ئەم بیروبۆچوونە سەبارەت بەمەی کە لە ئاکامی شکستەوە دەتوانرێت بگەیتە زانست و هۆشیاری، ئێمە بە دەگمەن پەند لە سەرکەوتن وەردەگرین، لەڕاستیدا وا دێتە پێش چاو سەرکەوتن ئارامش و ڕەزامەندیمان پێدەبەخشێت و کاتێك کەبە ئاگادێین کەدەتوانین بە ئاسانی کارێك ئەنجام بدەین، بێگومان حەز دەکەین درێژە بەو کارە بدەین و

هەرچەندە لەم زەمینەدا سەرکەوتووتر بین، کەمتر بیروبۆچونی خۆمان دەگۆڕین، لە راستیدا وەك پێشینەکان دەڵێن: "هیچ شتێك وەك سەرکەوتن بە شکست کۆتایی نایەت" ئەگەر دەتەوێت منداڵەکانت چێژی سەرکەوتن بچەژن، ئەوا فێری چۆنیەتی شکستخواردنیان بکەن و لە راستیدا دەرفەتیان بێ ببەخشە تاوەکو شکستخواردن ئەزموون بکەن.

خاڵی گرنگ لێرەدا جیاواز یەکە کە لە نێوان شکست لە کارێك و مرۆڤی شکستخواردوودا بوونی هەیە، هیچ مرۆڤێك شکستخواردوو نی یە، هەر تاکێك بە هۆی زیندوو بوونی یە وە خاوەنی بەهای خودی و عیزەت و شەرەفە، هیچ گرنێتی یەکیش لەئارادانی یە کە کەسێکی تایبەت هەرگیزشکست نەخوات و هەرچی زیاتر حەز بکەیت لە ژیاندا سەرکەوتوو بیت، زیاتر بەپێشوازی شکستەوە چووبیت، ئێمە لە تێکشکانەکان پەندوەردەگرین، ئێمە بەهۆی سەرکەوتنەوە لە خۆ بایی دەبین، دەبێت کەم کەم منداڵەکانمان فێر بکەین کە نەك تەنها شکست قەبووڵ نەکەن، بەڵکوئەگەر دەیانەوێت کەسێکی بە توانا بن ئەوا شکست کارێکی گرنگ و بەڵگەنەویستە، ئەم دیدگایە دەربارەی شکستە کە داهێنەرە گەورە و کەسە نوێخوازەکان بە جۆرە وەسواسی یەکەوە بە دووی کارەکانیان دەکەون، (تۆماس ئەدیسۆن) *کە هەموو ژیانی لە جیهانی نەناسراوەکاندا بەسەر برد دەڵێت: "مرۆڤی تەواو سەرکەوتووم نیشان بدە تاوەکو شکستت نیشان بدەم "

ترسان لە شکست بخەرە کەنارەوە و یارمەتی منداڵەکان بدە تاوەکو جیاوازی نێوان تێکشکان لە کارێکدا و مرۆڤی تێکشکاو تێبگەن، بۆ ئەم کارە دەبێت سەرنج بدەین لەو تێگەیشتنەی کە سەبارەت بە سەرکەوتن هەمانە، مرۆڤی بە توانا کەسێك نی یە کە هەرگیز شکست ناخوات، بەڵکو کەسێکە کە پاش تێکشکان سەرلەنوێ دەروانێتە بیروبۆچونەکانی خۆی و فێر دەبێت کە لە رەوتی خۆیدا خۆی لە چ ئاستەنگێك بپارێزێت، کەسێك کە لە شکست خۆی دەبوێرێت لە ڕەوتی جووڵەی خۆیدا خەو دەیباتەوە و لە یەکەمین وێستگەدا دەوەستێت، بەم دڵخۆشی یەی کە هەموو تەمەنی لە ڕەوتێکی ئاسایش و ئارام و ناسراودا گیرساوەتەوە، لە شکست

و لە هەمان کاتدا لە سەرکەوتن پارێز دەکات.

منداڵانێك کە لە شکست دەترسن بەشێوەیەکی ئاسایی تێگەیشتنێکی هەڵەیان هەیە بۆ سەرکەوتن، ئەوان حەزدەکەن لیاقەت و سەرکەوتنی خۆیان بە پێی سەرکەوتنە دەرەکی یەکان هەڵبسەنگێنن، سەرەنجام زۆر زوو بەم باوەڕە دەگەن کە دەبێت دەچنە هەر کارێکەوە ببنە پاڵەوانێکی ئەستێرەیی، سەرەنجام نمرە گرنگتر دەبێت لەو مەسەلەی کە فێری دەبن وە خوێندکارانێك کە لە شوێن نمرەدان تەنها هەوڵدەدەن کەقوتابی یەکی پلە یەك بن و کاریان بەسەر شتێکی دیکەوە نی یە، هەڵبژاردنی ڕشتە یاخود خولەئاسانەکان، قۆپیکردن لەتاقیکردنەوە و هەڵبژاردنی مامۆستایانێك کەجدی وسەختگیرنین، ئەم ڕەگەزانە دروشمی منداڵانێکە کەلە دووی هۆکاری دەرەکی سەرکەوتندان، ڕەنگەئەم منداڵانە بۆ وەرگرتنی نمرە لە مامۆستایەکی سەختگیرەوە هێندە کۆشش بکەن کە ماندوو ببن، بەڵام ئەم کۆششە بۆ تێگەیشتن نی یە لە بابەتەکە، بەڵکوئامانج بەدەستهێنانی ڕازیبوونی مامۆستایەکەبەمەبەستی وەدەستهێنانی نمرە.

ئەم منداڵانە وا هەست دەکەن لە هەر کارێکدا کە ئەنجامی دەدەن نابێت شکست بخۆن و سەرکەوتن لە گەمەدا لەوە گرنگترە کە لەڕووی جەستەیی یەوە تەندروست وگونجاو بن و لێهاتوویی وەرزشی ئەنجام بدەن، خەڵات و مەدالیا گرنگترین شتە، لەبەر ئەوە دەبێت هەر کارێك ئەنجام بدەن تاوەکو بڕۆنە ناو تیپەوە، ڕکەبەرێکە ببەنەوە

و ببنە کەسی یەکەم یاخود تیپی یەکەم، وەرگرتن لەو زانکۆیەی کە مەبەستە لە بوونی زانست گرنگترە، لێدان لە دوژمن لەوە گرنگترە کە فێربین یارمەتی یەکدی بدەین، چونکە زۆربەی وا بیر دەکەنەوە ئەگەر کەسی یەکەم نەبن هیچ نین، لەبەر ئەوە هەر کارێك کە پێویست بێت ئەنجامی دەدەن تاوەکو جێگە پەسەندی کەسانی دیکەبن، پاداشتی دەروونی ـ مەعنەوی ـ لای ئەم کەسانە بێ مانایە، لەبەرامبەردا پارە، دەسەلأت، تێکرای نمرە و بڕوانامە مانا پەیدا دەکات.

هۆکاری ئەوەی کە ئەمڕۆ لاوەکان لە ڕۆژئاوادا زیاد لە هەر نەوەیەکی دیکە داوودەرمانی بێهۆشکەر بەکار دەهێنن بریتی یە لە گەڕان لە دووی پێشەنگی دەرەکی سەرکەوتن، هەر لەبەر ئەمەشە کەخۆکوشتن لەنێو ئەم لاوانەدا بەرزبووەتەوە، منداڵانێك کە فێربوون بەهای خۆیان بە پێودانگی رووکاری ودەرەکی هەڵبسەنگێنن و لە هەموو ژیاندا خۆیان لە نیشانەو ئامانجەکانی شکست بەدوور گرتووە، کاتێك گەورە بوون ناتوانن بە باشی لەگەڵ خواست وهەلومەرجی دنیای واقیعدا هەڵبکەن، کاتێك کە تۆ منداڵەکانت فێر بکەیت کە پێشەنگی رووکاری سەرکەوتن گرنگترین بەشی ژیانە، لەڕاستیدا فێریان دەکەیت کەبۆ سەرکەوتن چاویان لە دەرەوەی خۆیان بێت، لەبری ئەوەی کە فێریان بکەیت هاوڕێی خۆشبەختی بن وبۆ هەر کوێیەك کە دەڕۆن لەگەڵ خۆیاندا بیبەن، فێریاندەکەیت لەبوونی کەرەستە و پێداویستیدا لەخۆشبەختی بگەڕێن.

منداڵی بەتوانا دەتوانێت چێژ لە جیاکردنەوە و هەڵکەندنی گژوگیای باخچەو، خوێندنەوەی کتێب، وەرزشکردن بە جل و بەرگی سادە و یاریکردن بەتۆپی پلاستیکی بچوك وەربگرێت، منداڵی_لەڕادەبەدەر لاواز_ کە فێریان کردوە لە دووی پێشنگەکانی سەرکەوتندا بێت، وەك یەدەکی تیپی یاری گەڕەکەکەیان دادەنیشێت تاوەکو تازیارەکان هێندە جێبەجێ بکرێت کە دەرفەتی یاری پەیدا بکات، چونکە پێودانگەکانی یاریکردن پێشتر دیاری کراوە ن، ڕاهێنەری پەیوەست وا بیر دەکاتەوە کەبردنەوەی یاری یەکە لەفێرکردنی یاری و چێژلێبردن گرنگترە کەهاوڕێیە لە گەڵ بەشداریکردن لە یاری یەکەدا، شتێك کە هەندێك لە ڕاهێنەر و دایك و باوکان ـ لەڕادەبەدەر لاوازی ـ بەمنداڵەکانی خۆیان دەڵێن ئەمەیە کە "ئاگاداربە تێك نەشکێیت" وهەمیشەیش ئەوە فەرامۆش دەکەن کە هەموو ئەوکەسانە براوە دەبن کەکۆششیان کردووە، چەندین جار تێکشکاون و فێربوون وانە لە شکست وەربگرن و لە یاری یاخود لە کارەکانی دیکەدا بە توندی هەوڵبدەن و هەرگیز خۆیان لە گەڵ کەسانی دیکەدا بەراوەرد نەکەن و جەخت لەسەر ئەوە بکەنەوە کە ئاوڕ لە ئیمتیازاتی دەروونی و قابیلیەتەکانی خودی خۆیان بدەنەوە ولێی نەترسن،کاتێك سەرکەوتن بەنرخ و بەهای لە دەستدانی ڕەزامەندی دادەنێن، منداڵەکان فێر دەکەین کە ڕێگەیەکی سادەتری بۆ لەبەر چاو بگرن و لە ناونیشانی شکست پارێز بکەن، بەڵام چاوخشاندنێکی خێرا بە شکۆییدا بگێڕین کە هەر مرۆڤێك لەگەڵ هەر پیشەیەکدا هەیەتی، دەبینین کە چەندین جارە و جار تێکشکاون و هەر جارەش شتێکی نوێ فێربوون، ڕۆژێکیان ڕۆژنامەنوسێك لە (تۆماس ئەدیسۆن)ی پرسی چ کەسێك هەیە بەرامبەر بەمەی کە لە داهێنانی پاتری سادەدا 25000جار شکست خواردووە، وەڵامی ئەو کە تایبەتمەندی مرۆڤەگەورە و بە تواناکانە ئەمە بوو: "من نازانم بۆچی ئەم کارە ناو دەنێیتشکست، ئەمڕۆ من 25000 ڕەوش دەناسم کەبە دروستکردنی پاتری کۆتایی نایەت، ئەی تۆ چی دەزانیت؟"

دەبێتپەندوەربگریتلەچارەنوسی ئەودایك وباوکە بەدبەختانەی کە منداڵەکانیان لە ڕووبەڕووبوونەوەی ڕکەبەری توندەکاندا تێکشکاون و پەنایان بۆ مادەسڕکەرەکان وتەنانەت دەستپێشخەریشیان لەخۆکوشتنیشدا کردوە بەهۆی ئەوەی کە بە ئەندازەی پێویست بەسەرکەوتن نەگەیشتوون، دەبێت ئاگات لەوەبێت کە زۆرێك لە منداڵەکان خۆیان بە دۆڕاو دەزانن چونکە شکست بەکارەساتێك دادەنێن و کاتێك کە گرفتاری دەبن ئەوا لە ژێر کاریگەری ئەو ڕەگەزە ژاراوییانەی کەلە بزوێنەری دەمارەکانەوە دروست دەبن، نەخۆش دەکەون، ئەگەر ئێمە بەهۆی ئەمەوە کە دۆڕاوێکی خراپین، کەواتە هەمووومان خراپین، هیچ کەسێك نی یە کە هەمیشە خراپ بێت، تەنانەت بەتواناترین وپڕ کۆششترینمرۆڤەکانی ش.

لەگەڵ دایك و باوکانێك دوواوم کە هەمویان باوەڕیان بە براوەبوون، کەسی یەکەم بوون و فشارخستنە سەر منداڵان لەهەموو قۆناغەکانی منداڵی هەبووە، یەکێکیان بە منی ووت کە ڕۆژێك کچەکەی کە لە پۆلی دووەمدا

بووه لە قوتابخانە گەڕایەوە بۆ ماڵەوە ووتی: "دەبێت هەموو نمرە یەکەمەکانی قوتابخانە بەدەستبێنم وەگەرنا نارۆمە ئەو زانکۆیەی کە مەبەستمە" کچێکی حەوت ساڵەی پۆلی دووەم! لەکاتێکداکە دەبێت پێبکەنێت، چێژ لە ژیان ببات، هەموو شتەکان ئەزموون بکات وخۆشحاڵ بێت، نیگەرانی چوونە زانکۆیە، هەر ئەم باوکەی کە دەربارەی سەرکەوتنە ڕوکەشی یەکانی منداڵەکانی بەشانازی یەوە دەدوا، کەسێك بوو فشاری خوێنی بەرز بووبووە، نیشانەکانی برینی گەدەی لەگەڵ بوو، لە خواردنەوەی شلەمەنیدا کیشەیەکی جدی هەبوو، هەمیشە نیگەرانی ئەمە بوو کە نەبادا نەتوانێت پارەی پێویست بەدەست بێنێت، ئەو بەدەگمەن بەوچەمکە باوەی خۆی شکستی ئەزموون کردبوو، بەڵام بە دڵنیاییەوە کەسێك نەبوو کەئارامی دەروونی هەبێت، ئەو بە تەواوی تێکپرژاو و دەرون پەرێشان بوو، منداڵەکانیشی فێر دەکرد کە وەك خۆی بن، ئەگەرچی ئەوسەرسەختانە هەڵوەدای سەرکەوتن بوو، بەڵام چەندین پێودانگی گرنگی بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی واقیعی فەرامۆش کردبوو "کرستۆڤەر مۆرلی" لەمبارەوەدەڵێت : "تەنها یەك سەرکەوتن هەیە ئەویش ئەوەیە کەبتوانین ژیانی خۆمان بەو شێوەیە ببەینە پێش کە دەمانەوێت" ئەگەر منداڵەکانی خۆمان فێر بکەین کەلە شوێن سەرکەوتندا بن و ڕەزامەندی دەروونی فەراموش بکەن، ئەوا فێرمانکردوون کە ڕێگەی ئاسان هەڵبژێرن، واتە گرنگی بەو بۆچوون و پاداشتانە بدەن کە کەسانی دیکە بۆ ئێمەیان لە پێش چاو گرتووە و سەرەنجام لە هەر شکستێك بسڵەمێنەوە، دەروناس و فەیلەسوفی ناسراو "ویلیام جیمز" مەسەلەکە ووردتر ڕووندەکاتەوە "پەرستنی بێ مشت و مڕی سەرکەوتن، نەخۆشی گەلی ئێمەیە" ڕاستی یەکەی ئەمەیە کە شکست شتێکی خراپ نی یە، بەڵکو تەنها ڕێگەی فێر بوونی هەر شتێکە، ئاشنایی لەگەڵ شکست واتە ئەمەی کە تامەزرۆ بین هەر شتێك ئەزمون بکەین کە هاوتای پەیامە دەروونی یەکانە، کە هەڵبەتە ئەمەش ئەوەدەخوازێت پێشوازی لەریسك بکەین، پێشوازی کردن لەریسك سێیەمین ڕگەزە بۆ پێشوازیکردن لە گۆڕانکاری، ڕگەزی یەکەم ئەمەیە کە سۆراخی نەناسراو و نادیارەکان بکەین و ڕگەزی دووەم ئەمەیە کە دەرکی زەرورەتی شکست بکەین.

پێشوازیکردن لەریسك

ڕەنگە هەتاوەکو ئێستا لە ژیاندا گرفتاری داوێك بیت کەدەروونی مرۆڤ وێران دەکات و خاڵی دەکاتەوە کە ئێمە بە ئاسایش ناوی دەبەین، زۆرێك لەئێمە وزەی خۆی لە دەستخستنی ئەم شتە نادیارەدا خەرجدەکەین تاوەکو لەهەموو تەمەنماندا هەستی ئاسایشمان پێببەخشێت، ڕەنگە تۆش بەم دەرەنجامە گەیشتبیت کە ئەگەر بەئەندازەی پێویست هۆشیار بیت، پارە کۆبکەیتەوە، و شتانێکی زیادەی وەك خانوو، ئۆتۆمبیل، پێداویستی ماڵەو حسابێکی بانکیشت هەبێت، هەلومەرجی ئاسایشت بۆ ژیان فەراهەم کردووە، ئەمانە هەموویان بێ ئامانن، ئەمجۆرە بیرکردنەوەیە، بە ژیانێکی بێ مەترسی و یەکرەنگ و سەرنەکەوتووت دەگەیەنێت، واتە ڕاکردن بەشوێن شتێکدا بە ناوی ئاسایشەوە تاوەکو کۆتایی تەمەن، کە هەمیشە بەرەو پوچی ئاراستەت دەکات، بێپەردەو ڕاشکاوانە بڵێین شتێك بە ناوی ئارامی دەرەکی یەوە بوونی نی یە و تەنها ئەو مرۆڤانەی کە هەست بە ئارامی ناکەن کە لە شوێن ئارامیدان.

ئەگەر دارایی‌یەکانی خۆت بە هۆکاری ئارامی و ئاسایش دەزانیت، هەڵە دەکەیت، بەم پێیە مەبەستمان لە ئاسایش بە زۆری پوڵ، خانوو، پیشە، بڕوانامە یاخود هاوسەرێکە کە ئەم تایبەتمەندییانەی هەبێت، ئەوانە هۆکاری دەرەکین و ناتوانن ئارامش بۆ کەسێك دەستەبەر بکەن، ئارامشی دەرەکی ئەفسانەیەکە، ئەم شتانە دێن ودەرۆن و پەیوەندی بەچەند هۆکارێکەوە هەیە کەتۆ عەسڵەن دەسەڵاتت بە سەریاندا نی یە، هەر لەم نێوەندەدا هەروەك ئەوەی کە تۆ ئەم شتانە لە ژیانی خۆتدافەراهەم بکەیت و دڵنیابیت کە لە دەستیان نادەیت، هێشتا ئارامشی تۆ زیاتر لەو هەژارانە نابێت کەلەسەرشەقامەکاندان.

ئارامی دەرەکی بونی نی یە، لە کۆمەڵگەیەکی پڕ لە جۆش وخرۆشدا ئارامی یەکی لەمشێوەیە هەرگیزبوونی نی یە و نابێت، بەڵام جۆرێکی دیکەی ئارامی بوونی هەیە کە لە حاڵەتی دەستپێراگەیشتن پێیدا دەتوانیت منداڵەکانت فێر بکەیت تاوەکو گرنگی بەم جۆرە ئارامی یە بدەن و هەوڵبدەن لە ژیانی خۆیاندا بەرجەستەی بکەن، لەمحاڵەدا بۆ هەمیشە نیگەرانی یەکان دەخرێنە کەنارەوە، هەستی ئارامی بەرهەمی باوەڕبوونێکی دەروونی یە کە تاك بۆ خۆی هەیەتی و

لەمامەڵەکردن لە گەڵ هەلومەرجی جیاوازدا سودی لێوەردەگرێت، ئارامی واقیعی کارێکی دەروونی یە و ئەمەش هەمان ئەو شتەیە کە دەمانەوێت منداڵەکانمان پێی ئاشنا بن، (هنری فۆرد) کە سەروەت و سامانێکی زۆری لەژیاندابەدەست هێناوە، رۆژێك بیروبۆچونی خۆی وا دەربڕیوە: "ئەگەر تۆ ئامانجت پارە بێت بۆ گەیشتن بە سەربەخۆیی هەرگیز پێی

بکەن، ئەومندالانەی کەچەمکی ئارامی دەروونی قەبووڵ دەکەن بۆ بەدەستهێنانی وەڵامی ئەم پرسیارە، کە "دەبێت چۆن بیت لە ژیاندا" شێوەیەکی ژیان دێت وئەمەی کە مندالان فێر دەبن پێشوازی لەمەترسی بکەن لە تاکەزرۆیی ئەوانەوە دێت بۆ بەدەستخستنی رێگەگەلێکی نوێتر وکاریگەرتر، بۆ ئەوەی کە منداڵەکان بتوانن پێشوازی لە گۆرانکاری یەکان

منداڵانی بچوك حەز دەکەن چیرۆکی خەیاڵی و ئافراندن بگێرنەوە کە لە هەلومەرجێکی تایبەتدا بۆیان هاتووەتە پێشەوە و هەوڵبدە ئەم جۆرە وێناسازی یە هزری یە بەهێز بکەیت، منداڵێك کە بۆ دروستکردنی وێنایەکی پۆزەتیف هانبدرێت وەك ئەو منداڵەی کە رێگەی ئەم کارەی لێگیراوە لە گۆرانکاری ناترسێت، لە بیرتانبێت مندالان لەکاتی بە

ناگەیت" تەنها ئارامی یەکی واقیعی کە مرۆڤ لەم جیهانەدا دەتوانێت بە دەستی بێنێت گەنجینەیەکە لە زانست، ئەزموون و توانایی یە، ئەگەر فەلسەفەی تۆ لەژیاندا ئەمە بێت و جیاوازی ئەم دوو تێروانینە بۆ گەیشتن بە ئارامی فێری منداڵەکان بکەیت، "لێرەدا 1_2 لاپەرە پەریوە" ئەوان فێر دەبن لەبری ئەوەی کە بۆ گەیشتن بە ئارامی وئاسایش دووچاری وەهم بن، پێشوازی لە مەترسی

بکەن دەبێت دەرفەتیان بدرێتێ تاوەکوخۆیان بەکەسانێکی گەورە وێنا بکەن.

هێزی وێنا کردنی ئافراندن

بەزۆری ترسی مندالان لەگۆرانکاری لەوەدایە کە هانی ئەوانمان نەداوە تاوەکو وێنایەکی پۆزەتیف و داهێنەریان هەبێت بۆ گۆرانکاری، لەبەر ئەوە دەبێت ئاگادار بین رێگەلەوێناکردنی مندالان نەگرین لە هەر تەمەنێکدا کە هەن،

هۆشسپاردنی وێنەکاندا ناتوانن وێناکردن لە رووداوێکی واقیعی جیا بکەنەوە، دوای ماوەیەکیش هۆش ناتوانێت وێناکردن لە واقیع جیا بکاتەوە، لەبەر ئەوەمندالان هەرچەندێك زیاتر وێناکردنی پۆزەتیف لە هزری خۆیاندا وێنا بکەن ئەگەری زیاتری هەیە کەبتوانن مامەڵەی واقیعیەتەکانی ژیان بکەن و بەرێوەیان ببەن، ئەگەر هانی مندالان بدەیت بۆ ئەوەی سەبارەت بە هەموو

ئەو حاڵەتانە بدوێن کەڕەنگە لە ئاکامی گۆڕانکاری یەوە بێنە کایەوە، ئەوە یارمەتیت داون تاوەکو بەکارایی یەکی زیاترەوە مامەڵەی ئەو ترسە بکەن کەلە شتەنەناسراوەکان، ترس لەو مەترسیانەی کەئەگەری ڕوودانیان هەیە و تێدەگەیت کە زۆرێك لەو وێنانەی کە ئەوان لە هۆشیاندا هەیانە پۆزەتیڤن، هاندانی ئەوان بەرپرسیارێتی لە پێشینەی تۆیە، تاوەکو بەم میکانیزمە یارمەتیان بدەیت کە مرۆڤگەلێکی بەتوانا بن،بۆ نمونە منداڵێك کە لە قوتابخانەی سەرەتایی یەوە دەڕواتە ناوەندی، ڕۆژانی یەکەم ڕووبەڕووی ژینگەیەکی تەواو نامۆ دەبێتەوە، ئەگەر بتەوێت وێنایەکی ئەوژینگەیە بکات کە بەچی دەچێت، بە ئەگەری زۆر ئەو وەڵامەی کە دەبیستیت پێکهاتەیەکە لە هزری پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ، کاتێك کە هەر ئەم پرسیارەیان لە "لاری*" کوڕی دراوسێکەم کرد کە تەمەنی سیانزە ساڵان بوو وە تازە دەچووە قوتابخانەی ناوەندی یەوە، هەندێك لەم وێنانەی خوارەوەی نیشاندا "من لەسەر زاری باوکەوە هاندانی پۆزەتیڤانەم بۆ وێناسازیئافراندنزیادکرد":

لاری: خەریك بووو ون بم قوتابخانە زۆر گەورە بوو.

باوك: وا وێنا بکە کە خۆت ڕێگەی هاتوچۆ پەیدا دەکەیت، یاخود یارمەتی لە کەسێکەوە وەربگرە، دروست هەروەك من کاتی ئۆتۆمبیل لێخوڕین ناتوانم ناونیشانێك بدۆزمەوە پرسیار دەکەم .

لاری: ڕەنگەکاتی پێویستم نەبێت لەم پۆلەوە بڕۆم بۆ ئەو پۆلە

باوك: بیروبۆچونت سەبارەت بە ڕاکردنی مەشقی بەرلە دەستپێکردنی پۆلەکان چی یە؟ ئەگەردرەنگ بکات، پێتوایە چی ڕوودەدات؟

لاری: من لە قوتابخانە کەسێك ناناسم

باوك: وا بێنە پێش چاو ژمارەیەك هاوڕێ چواردەوریان داویت، ڕەنگە بتوانیت لە نێویاندا هاوڕێیەك پەیدا بکەیت،

لاری: ئیدی نامەوێت وەك منداڵ ڕەفتارم لەگەڵدا بکەیت،

باوك: تۆ دەتوانیت لەبری ئەوەی کەلە ریزدا بوەستیت تاوەکو هەمیشە پێتبڵێن چی دەکەیت، وورد ببیتەوە و هەموو ڕۆژەکە بەرپرسی کاری خۆتبیت.

لاری: من دەتوانم ڕشتەکەی خۆشم هەڵبژێرم.

باوك: تۆ لەقوتابخانە خەریکیت بڕیاری گرنگ بۆ خۆت دەدەیت .

لاری: چەند ساڵێکی دیکە کە بڕوانامەی شۆفێریم وەرگرت دەتوانم خۆم بە ئۆتۆمبیل بڕۆم بۆ قوتابخانە

باوك: بەوردە وا بەرجەستەی بکە کەبە کردەوە خەریکیت ئۆتۆمبیل لێدەخوڕیت و بۆ قوتابخانە دەڕۆیت، بەهـ بەهـ، چ بیرێکی جوانە!!

دڵنیام لە بابەتەکە ئاگاداربوویت! بابەتەکە ئەمەیە کەئەگەر لێگەڕێین تاوەکو لاری پۆزەتیڤانە بیر بکاتەوە وهێزێکی ئافرێنەرانەی هەبێت و هەمیشە هانی بدەین، دەتوانێت تێڕوانینی خۆی بگۆڕێت، دەتوانرێت هەر ئەم جۆرە گۆڕانکاری یە لە منداڵێکی سەرەتایی کە بۆ یەکەمین جار ماڵەوە بە جێدێڵێت، یاخود خوێندکارێکی زانکۆیی کە دەبێت ماوەیەك لە بەشی ناوخۆییدا بژی، دروست بکرێت، گرنگی وێناسازی ئافرێنەرانە و هاندانی پۆزەتیڤانە بۆ هەبوونی توانای خەیاڵ، خاڵێکی پۆزەتیڤە،شیعرێکی دێرین دەڵێ:

تونای خەیاڵکردن
چەندێك سەرسوڕهێنەرە
کە هێندە ناوەڕۆکدارە
ڕۆژێکی هەوریی
ببێتە هەتاوی......

سەد لە سەد حەقیقەتی هەیە، تێڕوانینێکی تێرو تاریك و ترسناك سەبارەت بە گۆڕانکاری دەتوانێت چەندین نیگەرانی زۆر دروست بکات، لەکاتێکدا کەتوانای خەیاڵکردنی پۆزەتیڤ بە ڕاستی دەتوانێت زۆر کار ئەنجام بدات، هەڵبەتە لە سەرەتادا لە هزردا، کە وەك حەقیقەتێك لەوێدا خەزن دەکرێت، وپاشان لە دنیای واقیعیەتدا، چونکە منداڵ پێشتر پرۆڤەی کردووە،

ویلیام بلیك دەربارەی ئەم بابەتە هەندێك لە گرنگترین ئەو عیباراتانەی کە تا ئێستا خوێندمەوە نوسیوەیەتی، بۆ ئەوەی کەیارمەتی منداڵەکانت بدەیت لە بری هەبوونی بیری نێگەتیڤانە ، بیری پۆزەتیڤانەیان هەبێت، بیر لە قسەکانی بلیك بکەرەوە: "خواستەکانی مرۆڤ شوێنکەوتەی ئیدراکی ئەوە و کەسێك ناتوانێت خواستی هەبێت و دەرکی ئەوخواستەی نەکردبێت" منداڵان دەبێت سەرەتا سەبارەت بە هەر گۆڕانکاری یەك ئیدراکیان هەبێت ولە ڕاستیدا خواستەکانی ئەوان سنووردار کراوە بەوشتەی کەبۆ خۆیان وێنای

دەکەن، ئەرکێکی قورسیان هەیە، ئەم ئەرك ەبریتی یە لە هاندان و بەهێزکردنی ئەو وێنا سەرەتاییانەی کەمنداڵان لە ساڵانی سەرەتای ژیانیاندا هەیانە، ئەگەر ڕێگە لەم وێنانە بگریت، یاخود گاڵتەیان پێ بکەیت ئەوا زۆر خێرا ئەو وێنا ناوبراوانە دەوەستێت، یاخود وێناگەلێکی خراپ جێگەیان دەگرێتەوە، لەبەر ئەوە دەبێت هانیان بدەیت بەهەر شێوازێك کە دەتوانن خۆیان وێنا بکەن، تەنانەت ئەگەر لە گەڵ تۆشدا تەبانەبن یاخود دژ بەهاندانی تۆش بن، خاڵی گرنگ ئەمەیە کە هەمیشە وێنا پۆزەتیڤەکانیان هانبدەیت، بەخێرایی تێدەگەیت وێناسازی پۆزەتیڤانەی منداڵەکانتبووەتەخویەك.

بەر لەوەی کەسەیری چەند ڕاستەرێیەکی پۆزەتیڤ بکەین کە دەتوانیت بە سود لێوەرگرتنیان یارمەتی منداڵەکانت بدەیت لە بری ئەوەی لە گۆڕانکاری بترسن، پێشوازی لێ بکەن، خراپ نی یە لە هەندێك ڕەفتار بکۆڵینەوە کەهەموو دایك وباوکان هەندێ جار بەئەنجامدانیان بە کردە منداڵەکانی خۆیان دەترسێنن لە گۆڕانکاری، سەیری ئەم پێرستە بکە، "کە هەڵبەتە دەتوانرێت تاوەکو پەنجا لاپەرە درێژ بکرێتەوە، بەڵام هەر ئەم ئەندازەیە بەسە تاوەکو ببینیت چۆنچۆنی مامەڵەی نێگەتیڤانە لە گەڵ گۆڕانکاریدا دەکرێت " و ببینیت خودی خۆیشت مامەڵەیەکی لەم شێوەیەت هەیە یاخود نەخێر، ئەم پێرستە سەرەتایەکە بۆ تۆ تاوەکو تێبگەیت ئەگەر بەم شێوەیە ڕەفتار بکەیت چ شتێك لە منداڵەکانی خۆتدا دروست دەکەیت .

لەمامەڵەکردن لە گەڵ گۆڕانکاریدا چۆنچۆنی ڕێگە لە دروستکردنی تێڕوانینی پۆزەتیڤانە دەگرین؟

1. نیگەرانی زۆر سەبارەت بە مەترسی ژیان و هەمیشە وەبیرهێنانەوە "نزیکی ئاو مەکەوە!" "لەو منداڵانە دوور کەوەرەوە!" "هێشتا ئەوەندە گەورە نەبوویت کە بە درەختا سەربکەویت یاخود یاری تۆپی پێ بکەیت !" "ئەگەر کۆشش بکەیت پاسکیلت بۆ دەکرم"

2. بە گۆزارشتێك بەم شێوەی خوارەوە ڕێگری لەوە بکەیت کەمنداڵەکانتان هەندێك خۆراك بخۆن، "تۆ خەزت لەو چێشتە نی یە _ دەزانم تۆ هەر خۆراکێك کە تەماتەی تێدا بێت ڕقتە لێی" "لە ماڵی ئێمەدا هیچ کەسێك حەزی لە خۆراکی نەکوڵاو نی یە" "لە ماڵی ئێمەدا هەموو حەز لە چێشتی گۆشتدار دەکەن".

3. ڕێگری لە منداڵەکانت بکەیت لە ڕۆیشتن بۆ هەر جۆرە جەژنێکی ئایینی بەدەر لەوەی کە ئەندامەکانی خێزان ئەنجامی دەدەن.

4. بەگوزارشتێك ڕەوتێکی سیاسی بدەیتە منداڵەکەت، وەك "ئەندامانی خێزانەکەی ئێمە لایەنگیری حیزبی ئەلفن" یاخود "ئێمەتەنها لایەنگیری حیزبی باین"

هەمیشەبە منداڵان بڵێیت کەبەتەواوی لاوازن و مۆڵەت نەدەیت هەوڵێکی بچوکیش بدەن ، ئەم کار ەلە منداڵێتی و لەکاتێکەوە دروست دەبێت کە ئەوان بە چواردەست و پێوە بەرێوەدەڕۆن و ڕووبەڕووی ئاستەنگێك دەبنەوە، لە بری ئەوەی ئارام بگرین تاوەکوخۆیان لە ئاستەنگەکە دەپەڕنەوە هەستین لە باوەشیان بگرین و لەوئاستەنگە بیانپەڕێنینەوە و لە بەرامبەر بچوکترین خلیسکاندا خێرا یارمەتیان بدەین.

کاتێك لێناگەڕێیت منداڵەبچوکەکان باوەڕ بەوە بکەن کە توانای ئەنجامدانی کارەکانی خۆیانیان هەیە، "ئەو ناتوانێت، ئەو تەنها دوو ساڵانە وناتوانێت لەسەر کورسی یەکەی خۆی دابنیشێت،" "دایە بۆت ئەنجام دەدات" "تۆ زۆر منداڵیت ناتوانیت خۆت چێشت بخۆیت" "تۆ هێشتا ناتوانیت جل و بەرگەکانت لەبەر بکەیت _ دەبێت ئارام بگریت وەكباوکتگەورەببیت"

هانی منداڵەکان بدە تاوەکو وەك کەسانی دیکە پەیڕەوی لە مۆدەباوەکان بکەن.

ڕێگری لەوە بکەیت کە منداڵان لە هەر تەمەنێکدا هەن خاوەنی بیروباوەڕی خۆیان بن و پێیان بڵێیت "هەمیشە حەق بە مامۆستایە" "لە باوکت مەپرسە" "یاسا یاسایە" "تەنها ئەم کارە بکەو پرسیاریش مەکە".

یارمەتیدان بە دروستکردنی بیری مەترسیدار "ئەگەر هەر ئێستا بخەویت جنۆکە لە ژێر سیستەمەکەتەوە پەیدا دەبێت" "هەموو ڕێبوارەکان خراپن" "دەبێت لەمرۆڤیزاڵمدووربکەویتەوە"

خۆتان مرۆڤێکی ترسنۆکبن و

پێشەنگی منداڵەکانیشت بێت.

خەونەکانت بۆ منداڵەکانت بگێڕیتەوە، و سور بیت لەسەر ئەوەی کە ئەم خەونانە ڕاستن.

لە هەموو شەڕێکی نێوان منداڵەکانتدا دادوەری بکەیت.

هەر کاتێك لە نێوان منداڵەکانی خۆت ومنداڵەکانی هاوسێدا کێشەیەك بێتە پێشەوە و دەست تێوەر بدەیت و بەرگری لە منداڵەکانی خۆت بکەی.

لە ژیاندا سادەترین ڕێگە هەڵبژێریت و هانی منداڵەکانیشت بدەیت کەهەمان کار بکەن.

دەبارەی کەسانی دیکە بڕیاری پێش وەخت بدەیت، لە ماڵەوە باس لەو شتانە بکەیت کە نەفرەتت لێیانە و داواش لە منداڵەکانیشت بکەیت پەیڕەوی لە تۆ بکەن.

منداڵەکان ناچار بکەیت کە زیاد لە ئەندازە هەموو تەمەنی منداڵێتیان پەیوەست بن بە تۆوە وە "دایك و باوکەوە" ناچاریان بکەیت تاوەکو بە کردە هەر کارێك کە دەیکەن یاخودهەر بیرێك دەکەنەوە، داوای بیروبۆچون لەتۆ بکەن

بەرنامەڕێژی بکەیت بۆ هەر ڕۆژێکیان و بۆ ژیانیان، چالاکی یەکانیان، بەرنامە ڕێژی بکەیت تاوەکو کاتێکیان بۆ بیرکردنەوە یاخود بۆ کارکردن بۆ خۆیاننەبێت.

کاتی خۆت تایبەت بکەیت بۆ سەرکەوتنی منداڵەکانت وئەگەر ئەوان بیانەوێت نەتهێننە ناو چالاکی یەکانی خۆیانەوە، بە تاوانکاریان بزانیت

خۆ بواردن لەقەبووڵکردنی دیدی پێچەوانە ودەرەنجام بە پێشەنگ کردنی ئەم جۆرە بیرکردنەوە بۆ منداڵەکانتان.

لە هەر باس و گفتوگۆیەکدا لە گەڵ منداڵانداهەمیشە خۆت بە حەق بزانیت

یاساغ کردنی هەر جۆرە چالاکی یەکی ......زز وەك ڕۆیشتن بۆ چادرگە، بۆ گەڕانی دەستە جەمی، بەشداریکردن لە پێشبڕکێی پاسکیل سواری، یاخود هەر شتێکی دیکە کە منداڵان دەیانەوێت ئەنجامی بدەن و هەندێك ڕیسکی دەوێت

ناونیشان و نازناو بەخشینە منداڵان وەك "تۆ وەرزشکارنیت" "تۆ توانایی مۆسیقیت تێدا نی یە" "تۆ ئێسقانت ئەستوورە، خەتای خۆت نی یە" "تۆ مرۆڤێکی جدی نیت _ تۆ بوویتەتە گەمە و گاڵتەجاڕ و هەمیشەش هەروادەبیت"

پێداگرتن لەسەر ئەمەی کەلە هەموو وانەکاندا نمرەی باش وەربگرێت، هەرچۆنێك بووە سەرکەون و لەهەر کارێکدا کارکردێکی بەرزیان هەبێت، سەرەنجام لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا یەکەم بن.

داوەریکردن سەبارەت بە منداڵەکان و دەربڕینی خۆشەویستی تەنها لەوکاتانەی کەکارکردی ئەوان لە هەر کارێکداکە ئەنجامی دەدەن باش بن

گرنگیدانێکی زۆر بە پارە

هەر شتێك کە سەری لەبەر دەرناکەن، بە نامۆ و سەر سوڕمانی بزانیت ومۆڵەتی منداڵەکانیش نەدەیت لە بارەیەوە بکۆڵنەوە، وەك یۆگا یاخود چاودێری ڕسواردنی شکست و ڕیسواکردنی هەر کارێك کەبە شکست کۆتایی پێبێت

سنورداركردنی منداڵان بە وەبیر هێنانەوەو سکێچ پێدان پێیان وەك کەسێك کە نیگەرانی شکۆمەندی خۆیەتی، "تۆ دێهاتی یەکی، هیچ کات ئەمە فەرامۆش مەکە".

کاتێك منداڵەکان لە قسەکردندا یاخودلە هەر کارێکی دیکەدا هەڵە دەکەن، هەمیشە وەبیریانبهێنیتەوە، بڕوانیت منداڵەکان چ هەڵە گەلێك دەکەن و هەمیشە هەڵەکانیان وەبیر بهێنیتەوە، بەلەبەرچاونەگرتنی هەڵەکانی ڕابووردووی خۆت و ئەوان، ڕەفتاری نێگەتیف بەهێز بکەیت.

پێرستەکەی سەرەوەبە کردەوە درێژەی هەیە و کۆتایی نایەت، بەڵام مەسەلەکە ڕوونە، ئێستا کە ئاشنا بوویت بە هەندێك لە مامەڵەکان کە بە ترسانی منداڵان لە گۆڕانکاری کۆتایی پێبێت وخۆیان ببوێرن لە دەستدانە هەر کارێکی نامۆ، وەرە سەیرێکی ئەنجامی کارەکەت بکەین، واتە بەڵگەگەلێکی پەنهان کە دەبنە هۆی ئەم مەسەلە، ئەگەر بزانیت ئەنجامی ئەم جۆرە بیرکردنەوە و ڕەفتارەی تۆ چی یە، دەتوانیت لە شوێن ڕەفتارگەلێکی دیکەدا بیت، ڕەفتارگەلێك کە یارمەتی باشکردنی گەشەسەندنی ژیانبدات وبتوانێت بە یارمەتییان کاریگەری لەسەر منداڵەکانت بەجێبهێڵێت.

بەرهەمهێنانی وزەی کارۆروناکی بەهۆی مانگەوە

نووسینی:

ئەندازیار: محەمەد ساڵح فەرەج دوکانی

وا چاوەروان دەکرێت ژمارەی دانیشتوانی جیهان لەساڵی 2050دا بگاتە 10 ملیار کەس، ئەم ژمارە گەورەو بێشومارە لەئادەمیزاد، پێویستیەکانی بۆ وزە 5 ئەوەندەی ئەو وزەیە دەبێت کە ئێستا بەرهەمی دەهێنێت. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستیەکان وانیشان دەدەن کە هەوڵی بەدەستهێنان و دەستەبەر کردنی چەندان سەرچاوەی سروشتی دیکە بدرێت لە پێناو دەست بەسەراگرتن و بەکاربردنی لە بەرهەمهێنانی وزەی دوارۆژدا. لە نایابترین پرۆژەش لەو بوارەدا پرۆژەیەکی نوێیە کە پشت بە مانگ دەبەستێت بۆ بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا. ئەم پرۆژەیەش لە سیستەمی (وزەی خۆر لە مانگەوە) (The Lunar Solar Power) چڕ دەبێتەوە. دروستکردن و بیناکردنی وێستگەکانی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لە سەر رووی مانگ، بریتیە لە پلێتی (رووتەختی) پان و بەرین لە شانەی کارۆروناکی. ئەم پلێتانەش ئەو تیشکی خۆرەی کە جێکەوتەی مانگە یاخود کەوتۆتە سەر مانگ وەردەگرن و پێشوازی لێدەکەن و لە شێوەیەکی دیکەدا بۆ سەر رووی زەوی پێچەوانە دەکەنەوە کە لێرەشدا چەند ئامێرێکی وەرگر پێشوازی لێدەکات و دەیگۆرێت بۆ وزەی کارەبا.

قسەکردن لەسەر بەرهەمهێنانی کارەبا لەرێی مانگەوە وا دەردەکەوێت وەك خەیاڵ و ئەندێشەی زانستی بێت، بەڵام خستنە رووی پرۆژەیەکی نوێ بۆ یەکەمین جار و لە کۆنگرەیەکی نێودەڵەوتی گەورە بۆ توێژینەوە و تەکنۆلۆژیی فەزا کە ناسراوە بە (کۆنگرێسی فەزای جیهانی) کە لە شاری هیوستن لە ویلایەت یەکگرتووەکانی ئەمەریکا لەنێوان رۆژانی (19-10)ی تشرینی یەکەمی ساڵی 2002 بەسترا، ئەوەی دەرخست کە دیارە پلانێکی تێروتەسەل بۆ ئەم تەکنۆلۆژییە هەموار و ئامادەکراوە و ئەوەش دەخاتە روو کە چۆن دەتوانرێت کەڵك لە وزەی خۆر وەربگیرێت لەسەر رووی مانگ و گۆرانی بۆ وزەی کارەبا و ناردنەوەی بۆ سەر رووی زەوی لە پێناو دابینکردنی پێویستیە روو لەزیادەکانی دانیشتوانی گۆی زەوی.

بۆچی مانگ بەکاردەهێنرێت؟

پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە بۆچی زاناکان روو لەمانگ دەکەن بۆ بەدەستهێنانی وزەی روناکی لەگەڵ ئەوەشدا کە چەندان شوێنی دیکە هەن لەسەر خولگەی گشتی گۆی زەوی کە چروپرە لە وزەی خۆر و لەگەڵ ئەوەشدا کە بڕی ئەو تیشکی خۆرەی هەر 20 خولەك جارێك دەگاتە سەر رووی زەوی بە بارتاقای وزەی سوتەمەنی فۆسیلە (خەڵوزی بەردین) دەبێت کە ولاتە سەرەکیەکانی بەکارهێنەری وزە لە ماوەی ساڵێکدا بەکاری دەهێنن؟!!

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەش وا باشترە لەسەرەتادا سەیری ئەم پرۆژەیە بکرێت، بەو پێودانگەی کە ئەم پرۆژەیە ئەڵقەیەکی گرنگە لەو زنجیرە ئومێد و خۆزگانەی کە بەستراونەتەوە بە وزەی خۆرەوە بۆ چارەسەری کێشەی کەمی وزە لە ئایندەدا، (دێڤید کریسویل) بەرێوەبەری پەیمانگەی ئیشوکارەکانی زانستی فەزا لە زانکۆی هیۆستنی ئەمەریکی جەخت لەوە دەکاتەوە کە رەنگە ئەم پرۆسەیە لەتوانایدا بێت لە دەوروبەری ساڵی 2050دا تەواوی پێویستیەکانی گۆی زەوی لە وزە دابین بکات. وا چاوەروان دەکرێت لە ئایندەدا لەگەڵ بەرەوپێشچوونی تەکنۆلۆژی لە زانستەکانی فیزیا و فەزادا بازدانێکی گەورە و بەرچاو لەم بوارەدا روو بدات کە وا بکات ئەم وزەیە ئابووری و ئاسانکراو بەکار بێت و لەگەڵ پێداویستی هەموو تاکەکانی کۆمەڵگادا بگونجێت.

پرۆفیسۆر (کریسویل) بروانامەی دکتۆرای لە فیزیادا لەزانکۆی (رایس) بەدەست هێناوە و 22 ساڵ لەوەبەر خووی داوەتە توێژینەوە لەسەر ئەم بیرۆکە سەرسورهێنەرە، ئەویش کاتێك بوو کە بەرێوەبەر بوو لە پەیمانگای زانستی (مانگ) کە ئێستا بە (پەیمانگای مانگ و هەسارە) ناسراوە، ئەو ئەم بیرۆکەیە تەنیا بەباش و نایاب نازانێت، بەڵکو بەپێویستی و بیرۆکەیەکی زیندوویی دەزانێت لە ژێر رۆشنایی پێداویستیە زیاد لەرووەکانی زەوی بۆ وزە نوێوەبووەکان. هەر ئەویشە کە لەوبارەوە دەڵێت: (رەنگە لە داهاتوودا

تەنیا مانگ بتوانێت ئەو جێگرەوەیە (ئەلتەرناتیف) بۆ دابینکردنی ئەم برە گەورە و زەبەلاحە لە وزە).

هەروەك زانراوە مانگ ئەو ئاستەنگ و کۆسپانە لەبەردەمدا نیە کە لەزەویدا هەیە بۆ کەڵك وەرگرتنی پڕاوپڕ لە وزەی خۆر، چونکە بەرگی هەوایی نییە و شتێکی سروشتیشە کە هەور و باران و لێزمە و گەردەلوولی لماوی نییە. هەر ئەمەش وای لێدەکات کە ببێتە شوێنێکی ئایدیاڵ (میسالی) بۆ هەڵمژین و وەرگرتنی بڕێکی زۆری وزەی خۆر کە بەشێوەیەکی بەردەوام و پڕاوپڕ و تێروتەسەل سوودی لێوەردەگیرێت. لەبەرئەوەی تیشکی خۆر بەدرێژایی ساڵ دەکەوێتە سەر رووی مانگ، جگە لەو 3 کاتژمێرە نەبێت کە مانگ گیرانی تەواوی تیادا روو دەدات.

کریسویل ئەوەشی خستووەتە روو کە تەنیا ٪1 ی ئەو وزەی روناکییەی کە مانگ لە خۆرەوە وەریدەگرێت (کە بە نزیکەی 13 هەزار تیرا وات terawatts مەزندە دەکرێت) بەسە بۆ ئەوەی پێداویستیەکانی کارەبا وزەی گۆی زەوی دابین بکات، هەروەها ئەو وێستگانەی کە لەسەر رووی مانگ بنیات دەنرێن بەدەرن لەو کاریگەرە دەرکیانەی کە تووشی هەر وێستگەیەکی دیکەی سەر رووی زەوی دەبێت بەهۆی ئەوەی کە کەش و هەوا کاریگەریی نییە لەسەر رووی مانگ.

بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لە تیشکی خۆر:

لەگەڵ گریمانەی دەستپێکردنی ئەو پرۆژەیە لەئێستادا، بەلام وا چاوەروان دەکرێت بەدەستهێنانی وزەی کارەبا لە مانگەوە بەلانی کەمەوە 10 ساڵی دیکەی دەوێت، بەڵام شارەزایانی ناسراو لەو پرۆژەیەدا وا پێشبینی دەکەن 5 تا 10 ساڵەی دیکەی دەوێت بۆ دەستپێکردنی هەنگاوی جێبەجێکار لەو بوارەدا، ئەوەش لەپێناو ئەوەی ئامێرەکانی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لە خۆرەوە لە ئاستێکی وادابن کە زامنی دابینکردنی کارەبایەکی بەردەوام و بێ سنوور بن لە رێی مانگەوە.

هەروەك دەزانین گۆڕینی وزەی خۆر بۆ وزەی کارەبا پشت بە شانەی کارۆروناکی دەبەستێت کە ناوە زانستیەکەی (فۆتۆڤۆلتێکس)ە. ئەم دیاردەیەش لە ساڵی 1839دا دۆزرایەوە کاتێك زانایانی فیزیا بۆیان دەرکەوت کە روناکی دەتوانێت لە هەندێك کانزادا ئەلکترۆنەکان دەرپەرێنن،. ئەنشتاینی زانا لەساڵی 1921دا خەلاتی نۆبڵی لەپای روونکردنەوەی ئەم دیاردەیە وەرگرت. زانای ئەمەریکی (رۆسێل ئۆهیل) لەساڵی 1941دا یەکەمین شانەی کارۆروناکی داهێنا کە لە سلیکۆن دروست کرابوو. شانەی کارۆروناکیش بەوە ناسراون کە ستوومەنی بەکارنابەن و ژینگەش پیس ناکەن و تەمەنیشیان درێژە و تەنیا پێویستیان بە بڕێکی کەم لەچاکسازی هەیە.

بەزۆری چوستی شانەی کارۆروناکیەکان بە ٪20 دادەنرێت و تا ئێستاش پەرەپێدان لە بواری توانا و بری تێچوونی ئەم شانانەدا بەردەوامە، گەلێك تاقیکردنەوە و تۆێژینەوەش لەو بوارەدا رێچکەیان گرتووە لەپێناو بەرهەمهێنانی شانەی کارۆروناکی وا کە چوستێکی پتریان هەبێت و بری تێچووشیان کەمتر بێت. بری تێچوونی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لە وزەی روناکی روو لەکەمبوونە و لەماوەی ئەم 10 ساڵەی رابردوودا بەرێژەی ٪65 کەمی کردووە. زانا لەهەوڵی پەرەپێدانی تەکنۆلۆژییەکی نوێدان بۆ پتر کردنی توانای گۆڕانی شانەکانی کارۆروناکی و کەمکردنەوەی بری تێچوونیان و پەرەپێدانی تواناکانیان. لەساڵی 2004دا زاناکانی ئەندازەی کارەبایی لەزانکۆی برینستۆنی ئەمەریکی تەکنیکێکی نوێیان داهێناوە کە وایان لە شانەکانی کارۆروناکی کردووە ببنە سەرچاوەیەکی ئابووری گرنگ و بەرچاو لەبواری وزەدا. ئەم تەکنیکە نوێیەش پشت بە کەرەسەی ئەندامی (ئۆرگانی) دەبەستێت کە لە گەردیلەی کاربۆنی پێکدێن لە جیاتی ئەو جۆرە باوانەی (تەقلیدییانەی) کە پشتیان بە کەرەسەی سلیکۆنی دەبەست. ئەمەش رێگە دەدات بە بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا بە برە تێچوویەکی کەمتر و بەکارهێنانێکی بەرفراوانتری دەبێت. لەحاڵی حازردا توێژەرەوەکانی مەڵبەندی توێژینەوەی تەکساس بۆ تێرگەیاندەنی و کەرەسەی پێشکەوتوو (Texas Center for Superconductivity and Advanced Materials) کۆمەڵێك توێژینەوەیان دەست پێکردووە لەسەر پەرەپێدانی شێوازەکانی تەکنۆلۆژیی نانۆ بۆ گۆڕینی خاك و خۆڵی سەر رووی مانگ بۆ خانەی کارۆروناکی. (ئەلێکس فریوێندلیش)، پرۆفیسۆری توێژینەوەکانی فیزیا لەوبارەوە دەڵێت: (خاك و خۆڵی سەر رووی مانگ گەلێك پێکهاتەی پێویستی تێدایە بۆ دروستکردنی خانە و شانەکانی کارۆروناکی بەشێوازی تەکنۆلۆژیی نانۆ و هەروەها توانایەکی گۆڕینی وزەیان تێدا بەدی دەکرێت کە بەرێژەی پتر ٪35 دەخەملێنرێت.

چۆن چۆنی پلان بۆ پرۆژەکە دادەنرێت؟

ئەندێشە و خەیاڵ و بیرۆکەی ئاییندە بۆ دانان و خستنە رووی ئەم تەکنۆلۆژییە

لە گۆڕەپانی جێبەجێکردندا پشت بە تەکنۆلۆژیی فەراهەمکراوی ئێستا و کەرەسەی هەبوو لەسەر رووی مانگ دەبەستێت، هیچ پێویستیش بە ناردنی کەرەسەی خاو ناکات بۆ سەر رووی مانگ بۆ بنیاتنانی ئەم وێستگانە، چونکە ئەم کەرەسانە لە توێکڵی سەرەوەی رووی مانگدا (lunar regolith) هەن. دەتوانرێت دەست بکرێت بە بنیاتنانی ئەم پرۆژەیە ئەویش لەرێگەی ناردنی کۆمەڵێکی دیاریکراو لە سەرنشینانی فەزا بۆ سەر رووی مانگ و لەگەڵ ئۆتۆمبیلێکی فەزایی لەجۆری (رۆڤەر) کە ئەویش بە (گەریدەی فەزایی جووڵە سەربەخۆی لە سەر رووی مانگ) ناسراوە و لەکاتی گەشتە بەناوبانگەکانی فەزادا لە نێوان ساڵانی (1969 بۆ 1972)دا داهێنراوە. زاناکان لەبیری ئەوەدان کە کۆمەڵێك گۆڕانکاری لەم ئۆتۆمبیلە فەزاییەدا بکەن وەك زیادکردنی تایەی پان بۆ ئۆتۆمبیلەکە کە ماتۆری تایبەتیان تێدا بێت و بتوانێت خاك و خۆڵی مانگ وابهارێت کە نزیك بێت لەتوانەوە، ئەمەش کەڵکێکی گەورەی لێ وەردەگیرێت بۆ بەدەستهێنانی سیلیکۆن و گەلێك کەرەسەی پێویستی دیکە بۆ دروستکردنی شانەی کارۆروناکی. لە بنیاتنانی ئەم جۆرە وێستگانەشدا لەسەر رووی مانگ هیچ کێشەیەکی وا نایەتە رێ، ژمارەیەکی کەم لەسەر نشینانی فەزایی لەگەڵ کۆمەڵێك رۆبۆتی پرۆگرامکراودا بۆ ئەم پرۆژەیە بەسە بۆ بنیاتنانی وێستگەیەکی زەبەلاح لەسەر رووی مانگ وەك گۆڕەرێکی وزەی روناکی گەورە. ئەمەش دەتوانێت دەستەبەری وەرگرتنی گەورەترین بڕ لەتیشکی خۆر بکات لەسەر رووی مانگ و بیگۆڕێت بۆ وزەی کارەبا. رێژەی 1٪ی تیشکی خۆری سەر رووی مانگ لەتوانایدایە زامنی دوو ئەوەندەی تەواوی پێداویستیەکانی کارەبا وزە یان وزەی گەرمی سەرتاسەری جیهان بکات. دوای بەگەڕخستنی وێستگەکە لەسەر رووی مانگ ئیدی سەرنشینانی فەزایی دەتوانن بەئاسانی بگەڕێنەوە بۆ سەر رووی زەوی و رۆبۆتە پرۆگرامکراو و وابەستەکانیش بە مەڵبەندی وێستگەکانی سەر رووی زەوییەوە کاری بەڕێوەبردن و سەرپەرشتی تەواوی وێستگەکەی سەر مانگ جێبەجێ دەکەن. دیارە گەیاندنی کارەبا لەسەر رووی مانگەوە بۆ زەوی وا چاوەڕوان دەکرێت کارێکی ئاسان بێت، ئەویش لەرێگەی وزەی کارەبای کۆوەبوو لە مانگەوە بەشێوەی شەپۆلی (تیشکی) مایکرۆوەیڤ کە بەشێوەیەکی زۆر خێرا رووەو زەوی رێ دەکات و لەرێگەی ئامێری زۆر پەرەسەندووەوە پێشوازی لێدەکرێت و دەگۆڕدرێت بۆ وزەی کارەبا. ئەم کارەبا وزەیەش دەکرێت و دەتوانرێت بە رێگە باوەکان (تەقلیدییەکان) بەسەر تەواوی ناوچەکانی جیهاندا دابەش بکرێت و تەواوی پێداویستیەکانی دانیشتوانی سەر رووی زەوی لە وزە دابین بکات. لایەنگرانی بنیاتنانی وێستگەی کارۆروناکی بۆ بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لەرێگەی مانگەوە پێشبینی ئەوە دەکەن کە ئەم تەکنۆلۆژییە نوێیە لەتوانایدایە وزەیەکی کارەبای بەردەوام و هەرزان بۆ دانیشتوانی گۆی زەوی دابین بکات و وەبەرهێنانی سەرمایەی ئەم پرۆژەیەش لەسەر رووی مانگ دەبێتە هۆی دامەزراندنی داگیرگەی ئادەمیزادی گەورە و توانای پیشەسازی بەرز و زەبەلاح کە لەتوانایدایە سامانێکی بێشوماری تازە بنێتە ئاراوە. هەروەها پێشبینی ئەوەش دەکەن کە ئەم سامانە توانا بە ئادەمیزادەکان ببەخشیت بۆ دۆزینەوەیەکی سەرکەوتوو لە بواری مانگ و سیستەمی خۆری ناوەکی. هەروەها توانای پتر دەبەخشێت بە دانیشتوانی سەر رووی زەوی لە بەرگریکردن لەخۆیان لەدژی ئەگەری هەر هێرشێکی کلدارەکان و هەسارە ناوازەکانی دیکەی گەردوون.

هەروەك پێشتر باسمان کرد بەرەوپێشچوون و گەشانەوەی ژیانی هەرکەسێك لەسەر رووی ئەم زەوییە لەساڵی 2050دا پێویستی بە سەرچاوەی وزەی کارەبا دەبێت بە بەرتاقای 3 بۆ 5 ئەوەندەی کە لەحاڵی حازردا بەدەست هاتووە و بەرهەم دێت. بەهۆی نزمی ئاستی داهات و بەرهەمهێنان لە وڵاتە گەشەسەندووەکاندا، دەبێت ئەم وزەیە بە بڕی تێچووی یەك لە سەر دە (10/1)ی تێچووی گشتی ئێستا بۆ هەر کیلۆ وات/ کاتژمێرك (kilowatt-hour) بەرهەم بێت. وێستگەی کارۆروناکی لەسەر رووی مانگ لە ماتریالی تیشکاوەری بنیات دەنرێت کە لە توانایدایە وزەیەکی کارەبای بازرگانی پاك و خاوێن و سەلامەت و بێوەی و (low-cost) هەرزان بەرهەم بهێنێت و پێداویستیەکانی رۆژانەی خەڵکانی سەر رووی زەوی دابین بکات. لە بارودۆخی ئێستادا بەرهەمهێنانی وزەی کارەبای بازرگانی، بەهۆی پیسبوونی ژینگە و نەبوونی سەلامەتی و سەرچاوەکانی متمانە و گرانی بڕی تێچوونەوە مەترسیەکانی لە بەرزبوونەوەدایە. ئەم مەترسیەش پتر پەرەدەسێنێت لەکاتێکدا کە نەتەوەکانی جیهان دەیانەوێت پەرەی زیاتر بەو سیستەمی وزەیەی ئێستا بدەن لە جیهانێکی پێشکەوتووتردا. ئەم گەشەسەندنەی کە جیهانیش بەخۆیەوە دەبینێت رەنگە ببێتە هۆی کورتهێنان لە سەرچاوەکانی وزەی ستوومەنی وەك خەڵوز و نەوت و یەدەگەکانی گازی

سروشتی لە ماوەی کەمتر لە سەدەیەك، لەهەمان کاتیشدا بەرهەمهێنان و سووتانی ئەم ستوومەنیە فۆسیلانە بەو بەردەوامیە دەبێتەهۆی پیسبوونی ژینگەی دەوروبەر (biosphere). پەرسەندنی وزەی کەرتبوونی ناوکیش پێویستی بە کۆمەڵێك ریئاکتۆری (کورەی) ناوازە هەیە، بەڵام ئەم بیرۆکەیە رووبەرووی بەربەرەکانیەکی توندی سیاسی دەبێتەوە ئەویش بەهۆی مەترسی بڵاوبوونەوەی پیسبوونی ژینگە و ژەهراوی بوون بە پاشماوە ئەتۆمیەکان و گرانی بەهای تێچوونی. لە ساڵی 2050 دا ، بۆ دابینکردن و دەستەبەرکردنی وزەی کارەبا، پێویست بە بنیاتنانی هەزاران کورەی ئەتۆمی بازرگانی (کەرتبوونی ناوکی) زەبەلاح ناکات و لەهەمان کاتیشدا سەرچاوەکانی دیکەی وزەی نوێوەبووی وەك وزەی گەرمی ژێر زەوی (جیوسێرماڵ) (geothermal) و وزەی شەپۆلەکان و هەڵکشان و داکشانی ئاوی زەریاکان و وێستگە کارۆئاوییەکان ناتوانن بە تەنیا پێداویستیەکانی وزەی جیهان دابین بکەن و هەروەها بەکارهێنانی وزەی (با)ش (wind power) پێویستی بە دەستەبەسەراگرتن و دابینکردنی سێیەکی (یەك لەسەر سێ)ی وزەی ئاستە نزمەکانی وزەی (با)ی سەرتاسەری جیهانە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو وزەیەی کە راستەوخۆ لە تیشکی خۆرەوە بە زەوی دەگات بە وزەیەکی نوێوەبوو دادەنرێت، بەڵام کەش و ئاوهەوا دەبێتەهۆی گۆرانکاری لە سەرچاوەکەیدا.تەکنۆلۆژییەکی زۆر پێشکەوتوو، وەك ئەو شانە کارۆروناکیانەی کە چوستیەکەیان دەگاتە ٪30 لەگەڵ هێڵەکانی تێرگەیاندنی گواستنەوەی وزە (superconducting power transmission) و خانەکانی پاشەکەوتکردندا (storage) (عەمارکردندا) تێکەڵ بەیەکدی دەکرێن و دەتوانن تیشکی خۆر لەوشوێنانەدا پەرش بکەنەوە و چڕ بکەنەوە کە ٪20ی ناوچەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادەگرێتەوە. لەتوێژینەوەیەکدا کە لەلایەن دەزگای پرۆژەکانی وزەی جیهانیەوە ئەنجامدراوە ئاماژە بەوە دەکات کە وزەی خۆر لە ساڵی 2050دا تەنیا دەتوانێت دەستەبەری کەمتر ٪15ی کۆی گشتی پێداویستیەکانی وزەی جیهان بکات.

دابینکردنی وزەی کارۆروناکی لە فەزاوە:

دوو بیرۆکەی سەرەکی پێشنیار کراوە بۆ وەرگرتنی وزەی کارۆروناکی (solar power) لە فەزاوە بۆ زەوی. یەکەمیان بریتیە لە بیرۆکەکەی (پیتەر گلاسەر) کە لەساڵی 1968دا خستیە روو، ئەویش بریتیە لە جێگیرکردنی مانگێکی دەستکردی (satellite) گەورە لە خولگەی (geosynchronous) بە دەوری زەویدا کە سەربەخۆیانە توانای گردکردنەوە و چڕکردنەوەی وزەی کارۆروناکی هەبێت لە فەزاوە. بیرۆکەی دووەمیشیان بریتیە لەو بیرۆکەیەی کە لێرەدا لەسەر دەدوێین کە ئەویش کۆکردنەوەی وزەی روناکیەوە بەهۆی مانگەوە. لەهەردوو بیرۆکەکەدا، چەندان شەبەنگی روناکی جیاوازی وردە شەپۆل کە درێژی شەپۆلەکانیان 12 سانتیمەترە وزە دەدەن بە ئەو وەرگرانەی (رسیڤەرانەی) کە لە پێگەکانی سەرتاسەری جیهاندا جێگیر کراون. هەر یەکێك لەو رسیڤەرانەش وزەی بازرگانی پێویست دەدەن بەو ناوچانەی کە لێی جێگیر کراون. هەر یەکێك لە و رسیڤرانەش پێیان دەوترێت رێکتێنا (rectenna)، هەر رێکتێنایەکیش لە کێلگەیەکی گەورە لە ئەنتێنای رێکتیفایەری بچووك (small rectifying antennas) پێکهاتووە. شەبەنگێکی روناکی کە گەورەترینی چرییەکەی لە ٪20ی تیشکی روناکی نیوەرۆ کەمترە، لە توانایدایە کە بڕی 200 وات وزە وەرگرێت و بیدات بە تۆری کارەبا وزەی ناوخۆیی بۆ هەر مەتردووجایەك لە ناوچەی رێکتێناکە. بە پێچەوانەی تیشکی خۆرەوە، وردە شەپۆلەکان (microwaves) لەتوانایاندایە بەنێو باران و هەورو خۆڵ و تۆز و دووکەڵدا تێپەڕ ببن. لەهەردوو حاڵەتەکەدا وزە دەتوانێت لەشەودا بدرێت بە رێکتێناکە. چەندان هەزار رێکتێنای تاك بە کۆی رووبەرە ناوچەیەك کە دەگاتە 100000 کیلۆمەتری دووجا بەشێوەیەکی ستراتیجی بەدەوری جیهاندا (گۆی زەویدا) جێگیر دەکرێن، کە دەتوانن بەشێوەیەکی بەردەوام نزیکەی 20 تێرا وات (20) (TW هەزار گێگاوات) وزەی کارەبا دابین بکەن، یاخود روونتر بڵێین لە توانایدایە لە ساڵی 2050دا (2 کیلۆ وات) وزەی کارەبا بۆ هەر کەسێك لە جیهانێکی پێشکەوتووی خاوەن (10 بلیۆن) کەس لە ژمارەی دانیشتوان، دابین بکات. ئەم رووتەختە ناوچەیەش ٪5ی ئەو رووتەختە ناوچەیەیە کە لەسەر زەوی بۆ بەرهەمهێنانی (20 تێرا وات) وزەی کارەبا پێویستە بە بەکارهێنانی تەکنۆلۆژییەکی پێشکەوتووی سەردەمانە لە شانەکانی کارۆروناکیدا. رێکتێناکان بەشێوەیەکی وا جێگیر دەکرین و دیزاین دەکرێن کە بری تێچووەکەیان (cost) نزیکەی (0.004 دۆلارە) بۆ هەر کیلۆوات/کاتژمێرێك لە وزەی کارەبا، ئەمەش لە بری دەیەکی (یەك لەسەر

دە)ی ئەو نرخی تێچوونە کەمترە کە لەحاڵی حازردا وزەی کارەبای بازرگانی تێیدا خەرج دەکرێت. ئەم جۆرە وزە کارەبا نوێیەش دەتوانرێت کەلك و سوودی خۆی بدات بەبێ بەکارهێنانی هیچ سەرچاوەیەکی بەرچاوی سەر زەوی.

هەروەك ئاشکرایە ئەم جۆرە وزەیە کە پشت بە فەزای دەرەکی و مانگ دەبەستێت لەدابینکردنی وزەکەیدا مەترسییەکی گەلێك کەمتری دەبێت بۆ سەر ژیانی ئادەمیزاد بە بەراوورد لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی وزەدا، کاتێك کە مرۆڤ راستەوخۆ دەدرێتە بەر تیشك و شەبەنگی مایکرۆوەیڤ نزیکەی 2٪ی وزەکە هەڵدەمژێت و هەست بەکەمێك گەرم بوونەوە دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا کۆی گشتی دانیشتوانی سەر رووی زەوی تارادەیەك لەناوچە پیشەسازییەکانی ئەو شەبەنگە بەدەرن و کرێکارەکانی ئەو بوارەش دەتوانرێت بپارێزرێن. ئەم شەبەنگی مایکرۆوەیڤەش هیچ مەترسیەکی بۆ سەر ئەو باڵندە و مێش و مەگەزانە نییە کە بەناویدا دەفڕن و تێدەپەڕن. دیارە چڕی شەبەنگی مایکرۆوەیڤیش لە ژێر و باری ئاسۆیی پشت رێکتێناکانەوە لەو ئاستەدایە کە هیچ مەترسیەکی بەرچاوی بۆ سەر ژیانی کۆی دانیشتوان نییە. هەروەها شەبەنگی ئەم جۆرە وزانە کە پشت بە مانگ دەبەستن بۆ بەرهەمهێنانی دەتوانرێت لە چەند چرکەیەکی کەمدا بکوژرێنەوە یاخود چرییەکەیان کەم بکرێتەوە بۆ ئاستێکی زۆر نزم. بەهەرحاڵ لەرەلەری ئەم شەبەنگە (beam frequency) ئەو باندانە بەکاردەهێنێت کە شەپۆلە رادیۆییە پیشەسازییەکان بەکاردەهێنرێن کە ئەوانیش بریتین لەهەندێك لە تەلەفۆنە پۆرتەبڵەکان (portable phones) و بەستەرە بێتەلەکان (wireless connections) و ئامێرەکانی ریمۆت (remote devices) و سیستەمی ئامێرە رادیۆییەکانی حالەتەکانی تەنگانە (emergency-response radio systems). چەندان جۆر مانگی دەستکردی وزەی کارۆروناکی پێشنیار کراون و بە درێژایی 30 ساڵ دەبێت لە پێناو وەرگرتنی 10000کیلۆوات/کاتژمێر وزەی کارەبا بۆ زەوی بۆ هەر کیلۆگرامێك لە بارستایی خولگەی دەوری هەسارەکان، جێگیر کراون. بۆ ئەوەی بتوانرێت وزەی کارەبا بە نرخی 0.01دۆلار/ کیلۆوات.کاتژمێرێك (0.01/ kW•h) بفرۆشرێت، پێویستە بری 60 دۆلار بۆ هەر کیلۆگرامێك دابین بکرێت لەپێناو کرینی پێکهاتەکانی مانگە دەستکردەکانی وزەدا (power satellites) و لەگەڵ گواستنەوەیان بەرێگەی فەزادا بۆ سەر مانگ و دروستکردنی مانگەدەستکردەکان و هەموو لایەنە داراییەکانی ئیشپێکردنی ئەو پرۆژەیەدا. بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئامانجەش دەبێت بری تێچوونی دروستکردن و هەڵدان (launch and fabrication costs) بە هاوکۆلکەی (10000 factor) کەم بکرێتەوە. بەرهەمهێنانی وزەش بەم شێوازە پێویستی بە کەشتیگەلێکی مانگە دەستکردەکانە کە دەگاتە نزیکەی 6000 مانگی دەستکردی (سەتەلایتی) زەبەلاحی وزەی کارۆروناکی (solar-power satellites). ئەم کەشتیگەلە لە مانگە دەستکردەکانیش پێویستی بە پتر لە 330000 کیلۆمەتر دووجا لە تیشکی (شەبەنگی) خۆر هەیە لە خولگەکەدا و بارستاییەکیشی دەوێت کە خۆی لە سەروو 300 ملیۆن تەنەوە دەبینێتەوە. بۆ بەراووردیش، باری مانگە دەستکردەکە و لاشەی رۆکێتەکەی لە سەر زەوی رووبەرەناوچەیەکی هەیە کە نزیکەی 0.1 کیلۆمەتر دووجا دەبێت. رێژەی ئەو بارستایی هەڵدانەی کە بۆ کەشتیگەلی مانگە دەستکردەکانی وزەی کارەبا بەرهەم دەهێنرێت (40000) ئەوەندەی ئەو رێژەیە دەبێت کە لە سەردەمی گەشتەکانی ئەپۆلۆدا لەلایەن هەردوو لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و یەکێتی سۆڤیەتەوەبەکاردەبران. دەبێت چەندان پرۆگرامی پەرەپێدان و پێشکەوتن لەبەرچاو بگیرێت پێش ئەوەی ئەم پرۆژە بازرگانیە پیادە بکرێت.

ئەو سەرچاوانەی بۆ نووسینی ئەم بابەتە سوودی لێ وەرگیراوە:

1. Lunar Solar Power Generation - Appropedia The sustainability wiki.
2. Using the Sun's Energy To Power Earth—A Solution for World Energy.
3. Energy development - Wikipedia, the free encyclopedia.

Muhamad.dokani@gmail.com

مادده کارۆ- پەستانیەکان
Piezoelectricity

جوان محەمەد رەئوف

دیاردەی کارۆ-پەستان دیاردەیەکی فیزیاییە تایبەتە بە هەندێك لە بەللورەکان و سیرامیکەکان ،ئەو ماددانە توانای بەرهەمهێنانی جیاوازیەکی پەستانی کارەباییان (ڤۆڵتیە) هەیە کاتێك دەکەونە ژێر فشارێکی میکانیکی واتە کاتێك فشارێك یان پەستانێکی گەورە دەخرێتە سەر ڕووی ماددەکە بارگە کارەباییەکانی تۆڕە بەللوریەکە جیادەبنەوە و لە هەردوو سەری ماددەکەدا کۆ دەبنەوە و ڤۆڵتیەك دروستدەکەن ،زاراوەی کارۆ-پەستان لە بنەڕەتدا لە وشەی piezo وە هاتوە کە وشەیەکی یونانیە piezein کە بە مانای پەستان دێت ئیتر ناوی دیاردەکە لەوێوە هاتوە دروستکردنی کارەبا بە پەستان.

بە پێچەوانەوە ئەگەر ئەو جۆرە ماددانە خرانە نێو بوارێکی کارەبایی گۆڕاوەوە ئەوا ماددەکە دەپەستێورێت یان دەچێتەوە یەك کە تا بوارە کارەباییەکە بەهێزتر بێت چوونەوەیەکەکە زیاتر دەبێت ،بۆ نمونە ئەگەر بەللورەی lead zirconate titanate خرایە ژێر فشارێکی میکانیکیەوە ئەوا دووریەکانی بە بڕی 01 ر.0% ی قەوارە بنەڕەتیەکەی دەچێتەوە یەك.

ئەو دیاردەیە گەلێك بەجێهێنانی گرنگی هەیە وەك:

بەرهەمهێنانی شەپۆلە سەرودەنگیەکان، هەستەوەرەکانی دەنگ ،دروستکردنی بواری کارەبایی هەروەها بەکاردەهێنرێت لە ئامێرەکانی دروستکردنی شەپۆلە ئەلکترۆنیەکان واتە electronic frequency generator،

و دروستکردنی تەرازووی زۆر هەستیار microbalance،و دیاریکردنی وردترین تیشکۆی سیستەمەکانی بینین ،هەروەها لەو ئامێرە زۆر وردانەی کە لە مەودای دووریە گەردیەکاندا کار دەکەن وەك وردبینی ئەلکترۆنی بە هەموو جۆرەکانیەوە STM, AFM, MTA, SNOM)، جگە لەوانەش لە ئامێرەکانی یاری مندالان و چەرخە کارەباییەکاندا بۆ بەرهەمهێنانی پریشکی کارەبایی بەکار دەهێنرێن ،هەروەها ئەو دیاردەیە لە پاککردنەوەی ئەو رووانەدا بەکاردێن کە لە بواری دروستکردنی توێژاڵە تەنکەکاندا thin films بۆ لابردنی ئەو تەنۆلکانەی کە وان بەسەریەوە ، چونکە کاتێك بەللورە کارۆپەستانیەکە دەخرێتە ژێر بوارێکی کارەبایی گۆڕاوەوە بەللورەکە بە فرانترین لەرینەوە دەلەرێتەوە و دەچێتە باری زرنگانەوە لەگەڵ بوارەکارەباییەکە و شەپۆلە سەرو دەنگیەکان دەنێرێت کە بە نێو شلە پاکژکارەکەدا دەڕوات و پیسیەکانی سەر رووەکە لادەبات کە پێویستە زۆر زۆر خاوێن بن بۆ دروستکردنی توێژاڵە تەنکەکان.

کورتەیەکی مێژوویی: لەساڵی 1880 دیاردەی کارۆ-پەستان دۆزرایەوە لە لایەن دوو براوە بە ناوی Pierre Curie و Jacques Curie (ئەوەش لە میانەی شارەزاییان لە کارۆ-گەرمیدا واتە دروستکردنی کارەبا لە گەرمیەوە و پەیوەندی ئەوە بە پێکهاتەی بەللوریەوە کە وایان چاوەڕوان دەکرد کە پەستانیش کاریگەری هەبێت

لە سەر دروستکردنی کارەبا و توانیان ئەوە ساغ بکەنەوە لەسەر بەللورەی کوارتز و تۆرماڵین و توباز و شەکر و خوێ و بۆیان دەرکەوت کە کوارتز و خوێ لە هەموویان باشترن لەو رووەوە .بە دەیان ساڵ دوای ئەو دۆزینەوەیە زاناکان سەرسوڕماو

مابوون و له هەوڵی ئەوەدا بوون هاوڕێ لەگەڵ لێکۆڵەرەوەکان کە تێبگەن پەیوەندی چییە لە نێوان ئەو دیاردەیە و پێکهاتەی بەللوری ماددەکان ،تا لە ساڵی 1910 دا پەرتووکێك دەرکرا لە لایەن زانا Woldemar Voigt's دەربارەی فیزیای بەللورەکان و تێیدا باس لە 20 بەللورەی سروشتی کراوە کە توانای بەرهەمهێنانی کارەبایان هەیە و نووسەری کتێبەکە جێگیری کارۆ-پەستانی هەموو ئەو بەللورانەی دەرهێناوە لە ڕێگای شیکردنەوەی بیرکارییەوە.

مادده کارۆ-پەستانیەکان بە دوو قۆناغی پەرەسەندندا ڕۆیشتوون لە ماوەی هەردوو جەنگی جیهانی یەکەم و دووەم.

یەکەم بەجێهێنان کە تیایدا بەللورەی کارۆ- پەستانی بەکارهێنرا ئامێری سۆنار بوو کە لە ساڵی 1917 دا لە لایەن Paul Langevin و هاوەڵەکانیەوە لە فەرەنسا دروستکرا کە یەکەم بەکارهێنانی ئەو جۆرە بەللورانە کە بەللورەی کوارتز بوو ئەوەبوو کە بەکارهێنرا لە ژێردەریاییە جەنگیەکان بە مەبەستی دروستکردنی شەپۆلی سەر و دەنگی و ناردنی بەرەو تەنەکان و وەرگرتنەوەیان بۆ زانینی ماوەی نێوان ئەو تەنانە و ژێردەریاییەکە ،لە ڕاستیدا توانای زۆری ئەو هەستەوەرانە لە کەشفکردنی ژێردەریاییە بەرامبەرەکان وای لە زاناکان کرد کە زیاتر گرنگی بدەن بە مادده کارۆ- پەستانیەکان و زیادکردنی بەکارهێنانی لە ئامێرەکاندا .

لە میانەی جەنگی جیهانی دووەمیشدا تیمێك تـوێژەرەوەی ئەمەریکی و ژاپۆنی و رووسی هەستان بە دۆزینەوەی هەندێك ماددەی دەستکرد کە سیفەتی کارۆ-پەسنامیان هەیە ئەو ماددانە بە مادده فیرۆئەلکتریکیەکان ferroelectric دەناسرێن کە تواناییان بە چەند جارێك زیاترە لە دروستکردنی کارەبادا بە بەراوورد لەگەڵ بەللورە سروشتیەکان کە ئەوەش وای لە زاناکان کرد توێژینەوەکانیان زیاتر چڕبکەنەوە لەسەر ئەو جۆرە ماددان بە تایبەتی دوو ماددەی barium titanate وە lead zirconate titanate.

لە ئەمەریکا پشتگیری تەواوی ئەو کۆمپانیایانە کرا کە لە بواری مادده کارۆ-پەستانیەکاندا کار دەکەن و هەوڵی زۆر درا کە توێژینەوەکانیان بۆ دۆزینەوەی ماددەی نوێی باشتر لەو بوارەدا نهێنی بێت تا داهێنانەکان تەنها بۆ خۆیان بێت ،بۆیە چەند ماددەیەکی نوێ لەو بوارەدا دۆزرانەوە و خرانە بازاڕەوە ، بەڵام ئەو مادده نوێیانە ڕەواجێکی وایان نەبوو لە ئەمەریکا چونکە بەجێهێنانی کرداریان نەبوو بۆیە زیاتر گرنگی دەدرا بە لایەنی کرداری ئەو ماددانە.

لە بەرامبەر ئەوە لە ژاپۆندا کۆمپانیاکان و دامەزراوە پیشەسازیەکان هاوکاری تەواوی یەکتریان دەکرد کە لە ئەنجامدا ماددەی پەرەپێدراوی وایان دروستکرد کە بەجێنانی کرداریان هەبوو بۆیە بەرهەمی نوێی لەو جۆرانە بەخێرایی پەرەیان سەند وەك فلتەرەکانی تایبەت بە رادیۆ و تەلەفزیۆن piezoceramic filters و زەنگەکان piezo buzzers وە ووزەگۆڕی transducers وا کە بەجێهێنانی ئەلکترۆنی وایان هەبێت کە لە بواری ئەلکترۆنی جیاجیادا بەکاردەهێنرێن ،هەروەها دروستکردنی پریشك پەیداکاری کارەبایی کە لە چەرخەکانی جگەرەدا بەکار دەهێنران ،جگە لەوانەش هەستەوەری وا دروستکران کە تایبەت بوون بە کۆمپانیاکانی دروستکردنی ئۆتومبیل بۆ ئاگادارکردنەوەی شۆفێر کاتێك شتێك دێتە بەردەمی تا ڕێڕەوی خۆی بگۆڕێت.